Gesund durch den Winter

Ganzheitliche Prävention, Mikronährstoffe & rationale Phytotherapie im Fachdialog

Herzlich willkommen zum Fachvortrag

- Ein ganzheitlicher Blick auf das menschliche Immunsystem in der kalten Jahreszeit – mit besonderem Schwerpunkt auf evidenzbasierte Arzneipflanzen, hochwertige Galenik (Tinktur, Frischpflanzenpresssaft, Spagyrik, Gemmotherapie) und bewährte naturheilkundliche Praxis.
- **Referent:** Martin Nigg, eidg. dipl. Drogist · Drogerie Zumsteg AG, Turgi
- **Zielgruppe:** Naturheilkundlich vorgebildete Geschäftskunden & Fachinteressierte
- **Dauer & Format:** 90 Minuten Fachreferat inkl. galenischer Vergleiche & Erfahrungsaustausch
- **Leitgedanke:** Terrain stärken · Schleimhautbarrieren schützen · Pflanzen gezielt einsetzen

Schwerpunkte heute

- **1. Salutogenese & Immunbiologie:** Physis, Psyche, Schleimhäute & Darm-Immun-Achse (GALT)
- **2. Orthomolekulare Basis:** Vitamin C (Wildpflanzen), Vitamin D3, Zink, Selen & marine Omega-3
- **3. Mikrobiom & Mykotherapie:** Hochdosierte Multispezies-Probiotika, Agaricus & Shiitake
- **4. Phytotherapie-Monographien:** Salbei, Echinacea, Pelargonium, Zistrose, Artemisia annua, Ingwer, Knoblauch, Kapuzinerkresse & Aromapflanzen
- **5. Galenik & Verordnung:** Extraktionsmittel, Wirkstoffprofile, Dosierung & Interaktionen
- **6. Akuttherapie & Hydrotherapie:** Kneipp, Sauna, Nasenspülung, Teerezepturen & Wickel

Themenübersicht & 90-Minuten-Dramaturgie

Strukturierter Aufbau von der immunologischen Basis bis zur spezifischen Phytotherapie

Teil I: Terrain, Mikronährstoffe & Mikrobiom (0–35 Min.)

- **00–10 Min.** | Grundlagen & Immunsystem: Analogie Pflanze-Mensch, Dreiheit Körper-Seele-Geist, Schleimhautbarrieren & GALT
- **10–25 Min.** | Vitamine, Spurenelemente & Fettsäuren: Vitamin C aus Wildkräutern, Vitamin D3, Zink, Selen sowie EPA/DHA (Algen-, Fisch- & Krillöl)
- **25–35 Min.** | Mikrobiom, Vitalpilze & Aufbaupräparate: Multispezies-Probiotika, β-Glucane (Agaricus, Shiitake), Kolloidales Silber & Strath-Plasmolysat

Teil II: Phytotherapie & Naturheilkundliche Praxis (35–90 Min.)

- **35–65 Min.** | Arzneipflanzen-Monographien im Detail: Salvia officinalis, Echinacea (3 Arten & Galenik), Pelargonium sidoides, Cistus creticus, Artemisia annua, Zingiber officinale, Allium sativum, Tropaeolum majus, Gemmotherapie & Lippenblütler
- **65–78 Min.** | Regulation & Akutdifferenzierung: Schüssler-Immuntrio, Kneipp-Hydrotherapie, Sauna, Nasenspülung (0,9 % vs. 2 %) sowie Grippe vs. Grippaler Infekt
- **78–90 Min.** | Rezepturen & Fachdiskussion: Diaphoretischer 8-Kräuter-Erkältungstee, Zwiebel-/Thymian-Anwendungen, Holundersirup, Heilbäder & Erfahrungsaustausch

Grundlagen: Wesensverwandtschaft Pflanze & Mensch

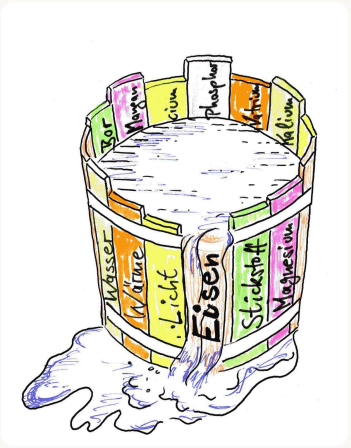
Ganzheitliche Naturbetrachtung als Fundament der rationalen und traditionellen Phytotherapie

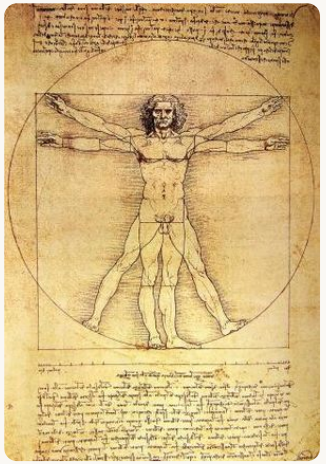
Koevolution & Dreigliederung

- **Wurzelsystem ↔ Nerven-Sinnes-System:** Aufnahme von Mineralstoffen, Verankerung & Informationsverarbeitung
- **Blatt-/Rhythmusregion ↔ Herz-Lungen-System:** Gasaustausch, Atmung, Zirkulation & Ausgleich
- **Blüte/Frucht ↔ Stoffwechsel-Gliedmassen:** Wärmeprozess, ätherische Öle, Regeneration & Abwehrkraft
- **Biochemische Resonanz:** Sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, Terpene, Alkaloide) dienen der Pflanze zur Abwehr von Pathogenen – und wirken im menschlichen Organismus als hochspezifische Rezeptorliganden

Bedeutung für die naturheilkundliche Beratung

Während isolierte Monosubstanzen meist nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip an einem einzelnen Target angreifen, wirken pflanzliche Vielstoffgemische (Gesamtextrakte) pleiotrop und synergistisch: Sie modulieren das Immunsystem, schützen Schleimhäute, hemmen virale Adhäsion und stärken gleichzeitig das physiologische Terrain.





Grundlagen: Physis (Körper), Psyche & Mikronährstoff-Fundament

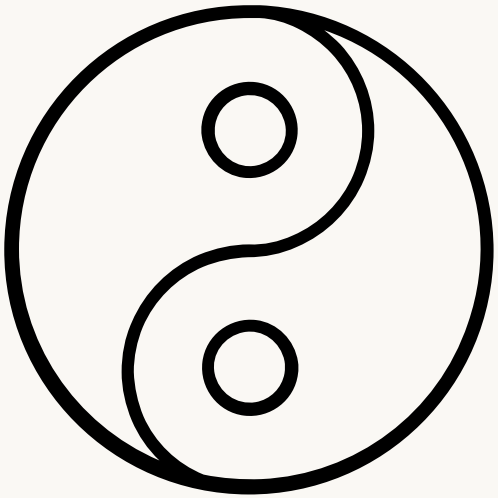
Psychoneuroimmunologie und stoffliche Bausteine im dynamischen Gleichgewicht zwischen Sonne und Erde

Physis (Körper) – Stoffliche Basis

- **Wasser:** Lösungsmittel, Thermoregulation & Schleimhautfeuchte (ca. 30–35 ml/kg KG/Tag)
- **Aminosäuren:** Essenzielle Bausteine für Immunglobuline, Zytokine & Akut-Phase-Proteine (0,8–1,0 g/kg KG)
- **Essenzielle Fettsäuren:** Membranfluidität & Eicosanoid-Synthese (Omega-3/Omega-6-Balance)
- **Komplexe Kohlenhydrate & Ballaststoffe:** Substrat für kurzkettige Fettsäuren (Butyrat) im Mikrobiom
- **Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente:** Unverzichtbare Kofaktoren für über 300 abwehrrelevante Enzyme

Polarität: Sonne & Erde

- **Kosmischer Pol (Sonne / Licht / Wärme):** Aktiviert den Vitamin-D-Stoffwechsel, steuert zirkadiane Rhythmen (Cortisol/Melatonin) und bildet in Heilpflanzen ätherische Öle & Flavonoide
- **Terrestrischer Pol (Erde / Mineralien):** Liefert Strukturmineralien (Kieselsäure, Eisen, Zink, Selen), Wurzeldrogen und Gerbstoffe zur Abgrenzung
- **Mensch als Mittler:** Verbindet über Ernährung, Atmung und Sinneswahrnehmung beide Qualitäten



Psyche & Seele (PNI)

- **Psychoneuroimmunologie:** Chronischer Stress erhöht Cortisol und senkt sekretorisches IgA (sIgA) auf den Schleimhäuten
- **Vagus-Aktivierung:** Regeneration, Schlaf & seelische Balance schalten das Immunsystem auf Reparatur

Architektur des Immunsystems: Barrieren & Abwehrlinien

Zusammenspiel von anatomischen Eintrittspforten (Haut, Magen, Schleimhäute, Darm) und angeborener/adaptiver Abwehr

Darm-Immun-Achse (GALT)

Darm & Schleimhaut-Ökosystem

Grösste Grenzfläche des Körpers (Dünndarm-Resorptionsfläche) & Sitz von 70–80 % aller Immunzellen.

- Darm (GALT)
- Bakterien-Vielfalt
- Mikrobielles Gleichgewicht

Resorption & Bioverfügbarkeit

Intakte Darmschleimhaut verhindert erhöhte Permeabilität und sichert die Aufnahme von Mikronährstoffen.

- Dünndarm-Resorption
- Barriere-Integrität
- Schutz vor Toxinen

Immunsystem & Eintrittspforten

Äussere Barriere: Haut

- Haut-Barriere
- Säureschutzmantel
- ~1'000 versch. Bakterien
- ~1 Billiarde Mikroben

Obere Atemwege: Schleimhäute

- Schleimhäute (Mund / Nase / Bronchien)
- Sekretion & sIgA
- Mukoziliäre Clearance

Chemische Barriere: Magen

- Magen
- Salzsäure (HCl)
- 2–3 Liter Magensaft / Tag

Zweistufige Immunantwort

Vererbt (Angeborene Abwehr – ab Geburt)

Sofortige, unspezifische Erstabwehr innerhalb von Minuten bis Stunden.

- Ab Geburt aktiv
- Phagozyten / Immunzellen
- Plasmaproteine
- Fieber-Reaktion

Erlernt (Adaptive Abwehr – spezifisch)

Spezifisches immunologisches Gedächtnis und gezielte Pathogen-Elimination.

- Im Lauf des Lebens erlernt
- Spezifische Immunzellen
- T-Lymphozyten & B-Zellen

Vitamine: Fettlösliche & wasserlösliche Regulatoren

Systematische Einteilung, Speicherverhalten und immunologische Schlüsselfunktionen im Winter

Fettlösliche Vitamine (EDEKA – speicherbar)

- **Vitamin A (Retinol / β-Carotin):** Epithel- & Schleimhautschutz («Schleimhaut-Vitamin»), Differenzierung von T- und B-Lymphozyten, Bildung von Mucinen im Respirationstrakt
- **Vitamin D (Calciferol / Cholecalciferol):** Immunhormon; induziert körpereigene antimikrobielle Peptide (Cathelicidin, Defensine) und verhindert überschiessende Zytokinreaktionen
- **Vitamin E (Tocopherole & Tocotrienole):** Wichtigstes lipophiles Membran-Antioxidans; schützt Immunzellmembranen vor Lipidperoxidation
- **Vitamin K (Phyllochinon K1 / Menachinon K2):** Blutgerinnung, Gefässschutz und synergistischer Partner von Vitamin D3 im Calciumstoffwechsel

Wasserlösliche Vitamine (kaum Speicher ausser B12)

- **Vitamin C (Ascorbinsäure):** Wichtigstes hydrophiles Antioxidans; reichert sich 50–100-fach in Leukozyten an, fördert Chemotaxis, Phagozytose und Kollagensynthese
- Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure): Zentrale Coenzyme der mitochondrialen Energiegewinnung (ATP) und Schleimhautregeneration
- **Vitamin B6 (Pyridoxin):** Schlüsselkofaktor im Aminosäurestoffwechsel und für die Lymphozytenproliferation
- **Vitamin B9 (Folsäure / Folat) & B12 (Cobalamin):** Essenziell für Zellteilung, DNA-Synthese und rasche klonale Expansion von Abwehrzellen

Wirkprinzip der Antioxidanzien & sekundären Pflanzenstoffe

Freie Radikale (ROS) entstehen bei oxidativem Stress sowie während der Immunabwehr («Oxidative Burst» der Makrophagen). Vitamin C, Vitamin E und pflanzliche Polyphenole (Flavonoide, Anthocyane, Carotinoide) fangen überschüssige Radikale ab, regenerieren sich gegenseitig im Redox-Netzwerk und schützen das umliegende Gewebe vor Kollateralschäden.

Vitamin C: Natürliche Spitzenreiter in Früchten & Gemüse

Vergleich des Ascorbinsäure-Gehalts (mg pro 100 g Frischgewicht) und Synergie mit Bioflavonoiden

Vitamin-C-Gehalt (mg / 100 g)

- **Acerola-Kirsche:** 1'500–2'000 mg (Spitzenreiter)
- **Hagebutte (Rosa canina):** 500–1'200 mg frisch (getrocknet bis 2'400 mg!)
- **Sanddornbeere (Hippophae):** ca. 450 mg + Carotinoide & Omega-7
- **Schwarze Johannisbeere:** ca. 180 mg + Anthocyane
- **Petersilie & Paprika:** 140–160 mg (beim Kochen ca. 110 mg)
- **Broccoli & Rosenkohl:** 90–115 mg + Glucosinolate
- **Zitrone / Orange:** ca. 50 mg (oft überschätzt!)
- **Vorteil Pflanzenmatrix:** Natürliches Vitamin C liegt im Verbund mit Rutin, Hesperidin & Quercetin vor – dies verlängert die Halbwertszeit und erhöht die zelluläre Bioverfügbarkeit deutlich.















Vitamine aus einheimischen Wildpflanzen

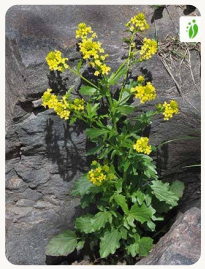
Vergessene Vitalstoff-Kraftpakete vor unserer Haustür – ein Vielfaches an Vitamin C und Sekundärstoffen

Wildkräuter-Vergleich (Vitamin C pro 100 g)

- **Winterkresse / Echtes Barbarakraut (Barbarea vulgaris):** 300–400 mg – blüht und grünt selbst unter dem Schnee; reich an Senfölglykosiden
- **Brennnessel (Urtica dioica):** ca. 330 mg – zudem reich an bioverfügbarem Eisen, Kieselsäure, Chlorophyll und Histamin-Modulatoren
- **Giersch / Dreiblatt (Aegopodium podagraria):** ca. 200 mg – basisches Wildgemüse, traditionell bei rheumatischen Beschwerden («Gichtfuss»)
- **Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata):** ca. 200 mg – vereint Senföl- und Knoblauch-Schwefelverbindungen für die Atemwege
- **Wiesen-Sauerampfer (Rumex acetosa):** ca. 115 mg – erfrischend, blutbildend (Eisen + Vitamin C)











Vitamin D3 (Cholecalciferol) – Die «innere Sonne»

Schlüsselhormon der angeborenen und adaptiven Immunität im mitteleuropäischen Winterhalbjahr

Ursachen für Winter-Mangel

- **Sonnenwinkel (< 45° von Okt.–März):** In unseren Breitengraden reicht die UVB-Strahlung (290–315 nm) im Winter nicht für die kutane Synthese aus
- **Sonnenschutzmittel:** Bereits LSF 15–20 reduziert die Vitamin-D-Synthese in der Haut um über 95 %
- **Medikamente (Arzneimittel-Interaktionen):** Kortikosteroide (Kortison) und Cholesterinsenker (Statine – hemmen die Vorstufe 7-Dehydrocholesterol) senken den Spiegel

Immunologische Wirkung

- **Vitamin-D-Rezeptor (VDR):** Auf fast allen Immunzellen (T-Lymphozyten, B-Lymphozyten, Makrophagen, dendritischen Zellen) exprimiert
- **Angeborene Abwehr:** Stimuliert die Bildung von Cathelicidin und β-Defensinen (endogene Breitband-Antimikrobiotika)
- **Immunmodulation:** Fördert regulatorische T-Zellen (Treg) und dämpft überschiessende proinflammatorische Zytokine (IL-6, TNF-α)







Dosierung, Zielwerte & natürliche Vorkommen

- **Offizieller Grundbedarf (BAG/DGE):** 800 I.E. (20 µg) pro Tag zur reinen Mangelprophylaxe
- **Therapeutische Dosierung:** 1'000–4'000 I.E./Tag (Erhaltung) bzw. kurzfristig 8'000 I.E. zum raschen Auffüllen bei nachgewiesenem Mangel (Zielwert 25-OH-D3: 40–60 ng/ml bzw. 100–150 nmol/l)
- **Kofaktoren beachten:** Einnahme zu einer fetthaltigen Mahlzeit, kombiniert mit Vitamin K2 (MK-7) und Magnesium (notwendig für die enzymatische Aktivierung zu 1,25-(OH)2-D3)
- **Lebensmittel (nur geringe Mengen):** Wildlachs (16 µg/100 g), Thunfisch (5 µg/100 g), Ei (ca. 1–2 µg), Kalbsleber (1 µg/100 g)

Essenzielle Spurenelemente im Überblick

Tagesbedarf, natürliche Nahrungsquellen und Resorptionsfaktoren im Darm

Immun- & Stoffwechsel-Spurenelemente (Teil 1)

- **Eisen (Fe)** | 10–15 mg/Tag: Sauerstofftransport (Hämoglobin), mitochondriale Atmungskette & Lymphozytenreifung. Quellen: Rotes Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte, Brennnessel (Resorption + Vitamin C!)
- **Zink (Zn)** | 7–16 mg/Tag: Kofaktor von > 300 Enzymen, Thymushormon Thymulin, direkte antivirale Wirkung. Quellen: Austern, Rindfleisch, Eigelb, Kürbiskerne, Haferflocken
- **Selen (Se)** | 60–100 µg/Tag: Zentrum der Glutathionperoxidase (Zellschutz) & Schilddrüsen-Dejodasen. Quellen: Fisch, Fleisch, Steinpilze, Paranüsse (max. 2 Stück/Tag wegen Radium-Anreicherung)
- **Kupfer (Cu)** | 1,0–1,5 mg/Tag: Superoxiddismutase (Cu/Zn-SOD), Eisenmobilisation. Quellen: Nüsse, Leber, Kakao, Hülsenfrüchte

Immun- & Stoffwechsel-Spurenelemente (Teil 2)

- **Mangan (Mn)** | 2–5 mg/Tag: Mitochondriale Superoxiddismutase (Mn-SOD), Bindegewebs- und Knorpelaufbau. Quellen: Haferflocken, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Heidelbeeren
- **Iod (I)** | 150–200 µg/Tag: Schilddrüsenhormone T3/T4 (Grundumsatz & Wärmehaushalt im Winter) sowie antioxidative Funktion in Drüsengeweben. Quellen: Seefisch (Kabeljau, Seelachs), Meeresalgen
- **Molybdän (Mo)** | 50–100 µg/Tag: Xanthinoxidase & Sulfitoxidase (Abbau schwefelhaltiger Verbindungen & Harnsäure). Quellen: Eier, Innereien, Hülsenfrüchte
- **Chrom (Cr)** | 30–100 µg/Tag: Glukosetoleranzfaktor (Insulinsensitivität). Quellen: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Bierhefe

Praxishinweis zur Bioverfügbarkeit & Resorption

Phytinsäure (aus nicht fermentiertem Vollkorn/Hülsenfrüchten), Tannine (Schwarztee/Kaffee) sowie Schwermetalle konkurrieren im Dünndarm um dieselben divalenten Metalltransporter (DMT-1). Organisch gebundene Chelate (z. B. Zinkbisglycinat, Zinkpicolinat, Selenomethionin) weisen eine deutlich höhere Bioverfügbarkeit auf als anorganische Oxide.

Mikronährstoffe: Zink – Der antivirale Türsteher

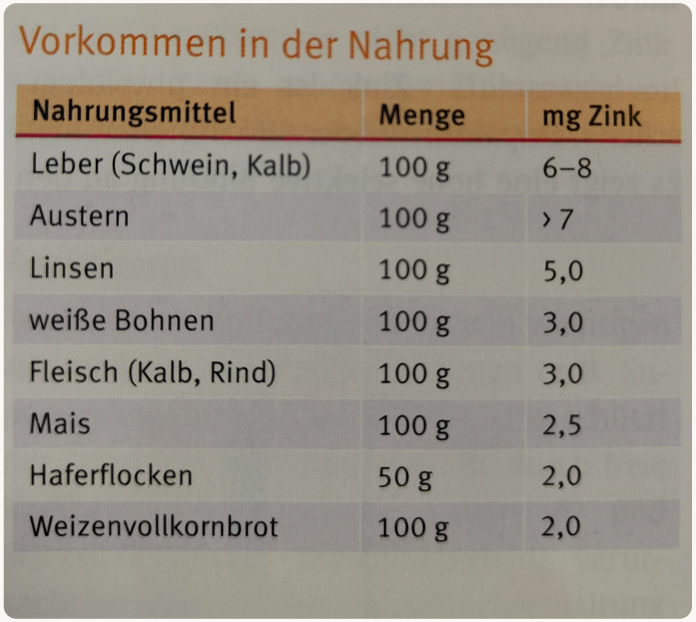
Kofaktor für über 300 Enzyme, Thymus-Reifung und direkte Hemmung der viralen Replikation

Wirkprofil, Bedarf & therapeutischer Einsatz

- **Tagesbedarf (DACH):** Frauen 7–10 mg/Tag · Männer 10–16 mg/Tag (abhängig von der Phytatzufuhr)
- **Therapeutische Dosierung:** Präventiv 15–25 mg/Tag · Akut bei Infektbeginn 30–75 mg/Tag über 5–7 Tage (z. B. als Zinkacetat-/Zinkgluconat-Lutschtabletten oder Zinkbisglycinat)
- **Über 300 Zink-abhängige Enzyme:** Unverzichtbar für DNA-/RNA-Polymerasen, Carboanhydrase und Cu/Zn-Superoxiddismutase
- **Direkt antiviral:** Freie Zn^{2+}-Ionen blockieren die ICAM-1-Rezeptoren auf der Nasenschleimhaut (Eintrittspforte für Rhinoviren) und hemmen die virale RNA-Polymerase
- **Th1/Th2-Immunbalance:** Aktiviert das Thymushormon Thymulin für die Reifung naiver T-Lymphozyten zu zytotoxischen T-Helferzellen (Th1)
- **Schleimhaut & Haut:** Fördert Wundheilung, Epithelintegrität und Tight Junctions im Darm

Arzneimittel als «Zink-Räuber»

- **Blutdrucksenker:** ACE-Hemmer, AT1-Antagonisten (Sartane) & Thiazid-Diuretika erhöhen die renale Zinkausscheidung
- **Weitere Interaktionen:** Protonenpumpenhemmer (PPI senken Resorption durch hohen Magen-pH) & orale Kontrazeptiva



Vorkommen in der Nahrung

Nahrungsmittel	Menge	mg Zink
Leber (Schwein, Kalb)	100 g	6–8
Austern	100 g	› 7
Linsen	100 g	5,0
weiße Bohnen	100 g	3,0
Fleisch (Kalb, Rind)	100 g	3,0
Mais	100 g	2,5
Haferflocken	50 g	2,0
Weizenvollkornbrot	100 g	2,0

Mikronährstoffe: Selen – Zellschutz & Immunmodulation

Essenzielle Selenoproteine gegen oxidativen Stress, Virusmutationen und Entzündungskaskaden

Biochemie, Dosierung & Quellen (Selen-arme Böden CH!)

- **Erhaltungsbedarf vs. Therapie:** Basisbedarf ca. 60–70 µg/Tag · Therapeutisch 100–200 µg/Tag (akut kurzzeitig bis 300 µg/Tag)
- **Glutathionperoxidasen (GPx 1–4):** Selen (als Selenocystein) bildet das aktive Zentrum der wichtigsten antioxidativen Schutzsysteme gegen Wasserstoffperoxid und Lipidperoxide
- **Antivirale Genomstabilität:** Selenmangel im Wirtsorganismus erhöht den oxidativen Stress und beschleunigt die Mutationsrate von RNA-Viren (Influenza-, Coxsackie-Viren)
- **Immunantwort & Entgiftung:** Steigert die Aktivität von NK-Zellen (Natürliche Killerzellen) und T-Lymphozyten, reguliert TNF-α und bindet toxische Schwermetalle (z. B. Quecksilber als unlösliches HgSe)
- **Natürliche Quellen:** Meeresfisch, Steinpilze (ca. 180 µg/100 g), Eier, Hülsenfrüchte; Paranüsse (Cave: reichern natürliches Radium an → max. 2 Paranüsse pro Tag!)









Omega-3-Fettsäuren: Marine & pflanzliche Quellen

Von der historischen Lebertran-Prophylaxe bis zu hochreinem Algen-, Fisch- und Krillöl (Phospholipide)

Die 3 Hauptvertreter

- **ALA (α-Linolensäure, C18:**3): Pflanzlich (Leinöl, Hanföl, Baumnüsse). Konversionsrate zu EPA/DHA beim Menschen nur ca. 2–5 %!
- **EPA (Eicosapentaensäure, C20:**5): Marine Quelle (Fischöl, Krillöl, Mikroalgen Schizochytrium sp.) – zentrale antientzündliche Vorstufe
- **DHA (Docosahexaensäure, C22:**6): Marine Quelle – Strukturfettsäure für Zellmembranen, Gehirn und Retina

Galenik & Bioverfügbarkeit

- **Lebertran & Fischöl:** Natürliche Triglyceridform (TG) deutlich besser bioverfügbar als synthetische Ethylester (EE)
- **Krillöl (Phospholipide):** EPA & DHA sind an Phospholipide gebunden → wasserdispergierbar, höchste zelluläre Aufnahme ohne fischiges Aufstossen + natürliches Astaxanthin
- **Mikroalgenöl:** Direkte vegane Primärquelle für EPA + DHA (früher nur DHA, heute vollwertig EPA+DHA)
- **Oxidationsschutz (TOTOX-Wert):** Hochwertige Öle stets mit Tocopherolen/Rosmarinextrakt stabilisieren; therapeutisch bis 2'000–4'000 mg EPA/DHA pro Tag







Omega-3-Fettsäuren: Wirkprofil von EPA & DHA im Detail

Aktive Entzündungsauflösung (Specialized Pro-Resolving Mediators) und Membranfluidität

EPA (Eicosapentaensäure) – Der Entzündungshemmer

- **Antiphlogistische Schlüsselrolle:** Verdrängt die proinflammatorische Arachidonsäure (Omega-6) aus der Zellmembran und hemmt die Bildung entzündungsfördernder Serie-2-Prostaglandine und Serie-4-Leukotriene
- **Bildung von Resolvinen (E-Serie):** Aus EPA entstehen aktiv entzündungsauflösende Mediatoren (SPMs), die nach einem viralen Infekt den Gewebeschaden begrenzen und den «Zytokinsturm» abbremsen
- **Herz-Kreislauf-System:** Senkt erhöhte Triglyceridspiegel, verbessert die Endothelfunktion und wirkt mild blutdruckregulierend
- **Klinischer Einsatz:** Chronisch-entzündliche Prozesse, Gelenkbeschwerden (rheumatoide Arthritis) und stille Entzündungen («Silent Inflammation»)

DHA (Docosahexaensäure) – Der Membran-Baustein

- **Zellmembran-Fluidität:** Erhöht die Flexibilität der Zellmembranen von Immun- und Nervenzellen und optimiert die Funktion membranständiger Rezeptoren
- **Gehirn & Nervensystem:** Rund 25 % der gesamten Gehirnlipide bestehen aus DHA; unterstützt kognitive Leistung, Gedächtnis und synaptische Reizweiterleitung
- **Netzhaut (Retina):** Zentraler struktureller Bestandteil der Photorezeptoren zum Erhalt der normalen Sehkraft
- **Schwangerschaft & Stillzeit:** Essenziell für die fetale und frühkindliche Reifung von Gehirn, Augen und Immunsystem
- **Protectine & Maresine (D-Serie):** Aus DHA gebildete Botenstoffe fördern die Schleimhautregeneration nach Atemwegsinfekten

Zielwert: Omega-3-Index (HS-Omega-3-Index®)

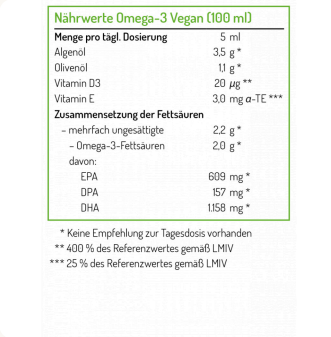
In der modernen westlichen Ernährung liegt das Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis oft bei 15:1 statt idealerweise unter 4:1. Ein optimaler erythrozytärer Omega-3-Index von 8–11 % bildet die Grundlage für eine regulierte, nicht überschiessende Immunantwort im Winter.

Omega-3 in der Praxis: Dosierungsvergleich & Deklaration

Worauf es bei der Beurteilung von veganen Algenölen und marinen Fischöl-Präparaten ankommt

Klinische Einordnung der Tagesdosis (EKM-Empfehlung vs. Orthomolekulare Therapie)

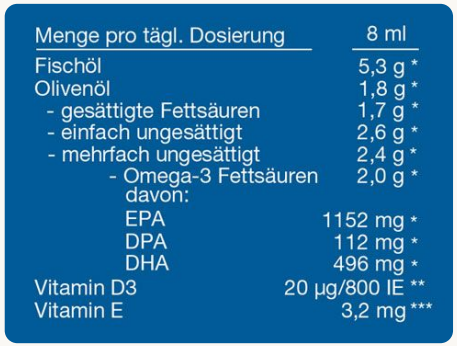
- **Basisempfehlung (Eidg. Ernährungskommission EKM):** Mind. 500 mg EPA + DHA pro Tag (entspricht ca. 40–70 g fettreichem Kaltwasserfisch wie Lachs, Makrele, Hering oder 175 g Forelle täglich)
- **Therapeutische Dosierung bei Entzündungen / Immunmodulation:** 2'000 mg (2 g) EPA + DHA pro Tag – wie in den abgebildeten flüssigen Tagesdosierungen (5 ml Algenöl bzw. 8 ml Fischöl mit Olivenöl-Polyphenolen und 800 I.E. Vitamin D3)



Nährwerte Omega-3 Vegan (100 ml)

Menge pro tägl. Dosierung	5 ml
Algenöl	3,5 g *
Olivenöl	1,1 g *
Vitamin D3	20 µg **
Vitamin E	3,0 mg α-TE ***
Zusammensetzung der Fettsäuren	
– mehrfach ungesättigte	2,2 g *
– Omega-3-Fettsäuren	2,0 g *
davon:	
EPA	609 mg *
DPA	157 mg *
DHA	1.158 mg *

* Keine Empfehlung zur Tagesdosis vorhanden
** 400 % des Referenzwertes gemäß LMIV
*** 25 % des Referenzwertes gemäß LMIV



Menge pro tägl. Dosierung	8 ml
Fischöl	5,3 g *
Olivenöl	1,8 g *
- gesättigte Fettsäuren	1,7 g *
- einfach ungesättigt	2,6 g *
- mehrfach ungesättigt	2,4 g *
- Omega-3 Fettsäuren	2,0 g *
davon:	
EPA	1152 mg *
DPA	112 mg *
DHA	496 mg *
Vitamin D3	20 µg/800 IE **
Vitamin E	3,2 mg ***

Darm-Immun-Achse (GALT) & Hochdosis-Probiotika

70–80 % aller Antikörper-produzierenden Immunzellen sitzen in der Darmschleimhaut

Mukosales Immunsystem (MALT / GALT) & Homing-Effekt

- 60–80 % der gesamten Immunabwehr sind im darmassoziierten lymphatischen Gewebe (Peyer-Plaques, Lamina propria) lokalisiert
- **Mukosaler Homing-Mechanismus:** Im Darm geschulte B- und T-Lymphozyten wandern über Lymphe und Blut direkt in die Bronchial- und Nasenschleimhaut (BALT/NALT) und erhöhen dort das sekretorische IgA (sIgA) gegen Atemwegsviren!

Generationen-Vergleich in der Praxis

- **Klassisches Monopräparat (z. B. Bioflorin®):** 75 Mio. KBE (Koloniebildende Einheiten), 1 einzelner Stamm (Enterococcus faecium SF68) – primär bei akuter Diarrhö
- **Moderne Multispezies-Synbiotika (z. B. Lactibiane® / Phytolis):** 2 bis 40 Milliarden KBE pro Tagesdosis aus 4 bis 8 klinisch dokumentierten Leitkeimstämmen (Lactobacillus-, Bifidobacterium-Stämme)
- **Dosis-Faktor:** 26- bis 520-fache Keimzahl! Besonders bewährt zur Winterprophylaxe, bei Kindern (Tropfen) und als «Shock»-Kur während/nach Antibiotikatherapie







Mykotherapie: Vitalpilze als potente Immunmodulatoren

Verzweigte β-(1,3)-(1,6)-D-Glucane trainieren das angeborene Immunsystem («Trained Immunity»)

Agaricus blazei Murrill (ABM / Agaricus subrufescens) – «Pilz des Gottes»

- Höchste Konzentration an β-D-Glucanen und Proteoglykanen unter allen Vitalpilzen
- **Wirkmechanismus:** Bindet an Dectin-1- und Toll-like-Rezeptoren (TLR-2/4) im Darm, aktiviert Makrophagen, dendritische Zellen und Natürliche Killerzellen (NK-Zellen)
- **Pädiatrische & adulte Dosierung (Prävention):** Kleinkinder bis 12 kg: 500 mg/Tag · Kinder bis 25 kg: bis 1'000 mg/Tag · Jugendliche ab 35 kg & Erwachsene: 1'000–1'600 mg/Tag

Shiitake (Lentinula edodes) – «König der Pilze» & Anwendungsregeln

- **Leitwirkstoff Lentinan (hochmolekulares β-1,3-D-Glucan):** Stark antiviral, fördert die sIgA-Sekretion auf den Schleimhäuten und reguliert die Th1-Immunantwort
- **Akut-Protokoll bei Infektbeginn:** Für 1–2 Wochen auf bis zu 3'000 mg/Tag (Extrakt + Pulver) steigern
- **Synergie mit Vitamin C:** Immer zusammen mit Vitamin C (z. B. Acerola) einnehmen – Vitamin C spaltet die langkettigen Polysaccharide partiell auf und verbessert deren Resorption
- **Impuls-Therapie (Wochenendpausen):** Nach 5 Einnahmetagen jeweils 2 Tage Pause einlegen, um eine Rezeptor-Adaptation (Gewöhnungseffekt) des Immunsystems zu verhindern!



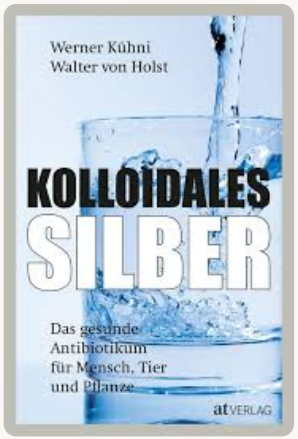


Kolloidales Silber (Argentum colloidale)

Physikalisch-chemische Grundlagen, Herstellungsverfahren und topische/lokale Anwendung

Geschichte, Herstellung & Praxisanwendung

- **Historischer Hintergrund:** Schon in der Antike und bis zur Einführung der Antibiotika in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden Silbergefässe, Silbermünzen und Silberkolloide zur Konservierung und Keimreduktion genutzt
- **Herstellungsverfahren:** 1. Mechanisch (Vermahlung in Kolloidmühlen) · 2. Elektrolytisch (Hochvolt-Verfahren mit reinstem Feinsilber 99,99 % in bidestilliertem Wasser → kleinste, schwebende Silberpartikel von 1–20 nm, typischerweise 10–25 ppm)
- **Oligodynamischer Effekt:** Silberionen (Ag^+) blockieren schwefelhaltige (Thiol-)Enzymgruppen der Atmungskette von Bakterien, Pilzen und behüllten Viren auf Haut und Schleimhäuten
- **Erfahrungsmedizinische Anwendung (lokal / Mund- & Rachenraum):** Vorbeugend bzw. zur Schleimhautpflege ½ Pipette / einige Sprühstösse; im Akutfall 1 Kaffeelöffel bis 1 Esslöffel kurz im Mund spülen/gurgeln
- **Qualitäts- & Sicherheitshinweis:** Nur geprüfte, ionenarme Qualitätsdispersionen aus Reinstwasser verwenden; nicht gleichzeitig mit Vitamin C oder Metalllöffeln in Kontakt bringen (Neutralisation der Ladung).



Kräuter-Hefeplasmolysat «Strath» – Schweizer Pionierarbeit

Biotechnologische Verbindung aus 61 Heilkräutern und plasmolysierter Saccharomyces cerevisiae

Entstehung, Plasmolyse-Verfahren & klinische Evidenz

- **Schweizer Tradition seit 1961:** Entwickelt von Fred Pestalozzi / Walter Strathmeyer vor über 60 Jahren als 100 % natürliches, vollwertiges Aufbaupräparat
- **Veredelung durch Heilpflanzen:** Spezielle Primärhefe-Kulturen (Saccharomyces cerevisiae) werden mit Auszügen aus über 50 ausgewählten Heil- und Gewürzpflanzen (u. a. Thymian, Salbei, Melisse, Engelwurz, Holunder, Kamille) gefüttert und verstoffwechseln deren Sekundärstoffe
- **Schonende 2-monatige Gärung & Plasmolyse:** Durch unvergorenes Malzextrakt, Bienenhonig und Orangensirup öffnen sich die Hefezellwände osmotisch (ohne Hitzeeinwirkung!) – sämtliche 61 Vitalstoffe (natürlicher Vitamin-B-Komplex, 20 Aminosäuren, 11 Mineralstoffe/Spurenelemente sowie Hefezellwand-β-Glucane) werden dadurch optimal bioverfügbar
- **Katalysator-Effekt:** Verbessert nachweislich die Resorption von Eisen, Zink und Magnesium aus der täglichen Nahrung und reduziert in Schweizer Winterstudien die Häufigkeit und Dauer grippaler Infekte signifikant



Vorbeugen ist besser als Heilen: Die 4 Säulen der Ordnungstherapie

Klassische Lebensordnung (Regimen sanitatis) als Basis jeder naturheilkundlichen Winterprophylaxe

Die 4 Grundpfeiler einer resilienten Abwehr

- **1. Bewegung («Wer rastet, der rostet»):** Moderates Ausdauertraining an der frischen Luft mobilisiert NK-Zellen und T-Lymphozyten, aktiviert die Muskel-Myokine (IL-6 als Myokin wirkt antientzündlich!) und vertieft die Lungenbelüftung
- **2. Entspannung («Alles hat zwei gegensätzliche Pole»):** Rhythmischer Wechsel zwischen Sympathikus (Anspannung) und Parasympathikus (Erholung) senkt chronisch erhöhte Cortisolspiegel und schützt die Schleimhaut-IgA-Barriere
- 3. Ernährung («Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein» – Hippokrates): Wärmende, vitalstoffreiche Winterküche mit Bitterstoffen, Wildkräutern, Gewürzen, fermentierten Lebensmitteln und hochwertigen Fetten
- **4. Schlaf («Verarbeitung und Regeneration»):** Im Tiefschlaf (unter Einfluss von Wachstumshormon und Melatonin) findet die immunologische Gedächtnisbildung (T-Zell-Prägung in den Lymphknoten) statt











Merksatz für die Praxis

Kein noch so hochdosiertes Supplement kann chronischen Schlafmangel, Dauerstress oder unterkühlte Schleimhäute vollständig kompensieren. Phytotherapie und Mikronährstoffe entfalten ihre volle Wirkkraft immer auf dem Boden einer gelebten Selbstfürsorge.

Vorbeugen im Alltag: Raumklima, Mukoziliäre Clearance & Arve

Warum trockene Heizungsluft unsere wichtigste anatomische Barriere schwächt – und wie wir gegensteuern

Raumklima & Flimmerhärchen (Zilien)

- **Optimale Luftfeuchtigkeit (45–55 %, im Schlafraum 45–50 %):** Sinkt die relative Luftfeuchte durch Heizungsluft unter 35 %, trocknet der Sol-Gel-Schleimfilm der Atemwege aus
- **Schutz der mukoziliären Clearance:** Nur in gut befeuchteter Schleimhaut schlagen die Flimmerhärchen mit 10–15 Hz und transportieren Viren wie auf einem Förderband Richtung Rachen ab
- **Regelmässiges Stosslüften (3–4× täglich 5–10 Min.):** Senkt die Aerosol- und Virenlast in Innenräumen drastisch

Arve / Zirbelkiefer (Pinus cembra L.)

- **Königin der Alpen (1'500–2'500 m ü. M.):** Ätherisches Arvenöl (α-Pinen, β-Pinen, Limonen, Pinosylvin) reinigt die Raumluft und wirkt keimreduzierend
- **Chronobiologische Wirkung (Joanneum-Research-Studie):** Arvenholz und Arvenöl aktivieren den Parasympathikus, vertiefen den Schlaf und senken die nächtliche Herzfrequenz um bis zu 3'500 Herzschläge (ca. 1 Stunde Herzarbeit pro Tag!)









Echter Salbei (Salvia officinalis L.) – Teil 1: Geschichte & Botanik

«Cur moriatur homo, cui Salvia crescit in horto?» (Medizinschule von Salerno, 14. Jh.)

Leitspruch der Schule von Salerno (14. Jahrhundert)

«Warum sollte ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?» – Schon der Gattungsname Salvia leitet sich vom lateinischen Verb salvare («heilen», «gesund machen», «retten») ab und unterstreicht den Rang des Salbeis als europäische Universalheilpflanze.

Botanik, Arzneidroge & Phytochemie (PharmaWiki / Ph.Eur.)

- **Stammpflanze & Familie:** Salvia officinalis L. (Echter Salbei), Familie der Lippenblütler (Lamiaceae); ausdauernder, bis 80 cm hoher, aromatischer Halbstrauch aus dem Mittelmeerraum (Dalmatien)
- **Arzneidroge:** Salbeiblätter (Salviae officinalis folium) sowie Dreilappiger Salbei (Salviae trilobae folium) und Salbeitinktur (Salviae tinctura)
- **Ätherisches Öl (mind. 1,5 %):** Enthält α- und β-Thujon (Monoterpenketone, ca. 20–50 %), 1,8-Cineol (Eucalyptol), Kampfer und Borneol – stark bakterizid, virustatisch und fungizid
- **Lamiaceen-Gerbstoffe (Depside, 3–8 %):** Vor allem Rosmarinsäure und Kaffeesäurederivate – adstringierend (schleimhautverdichtend), antiphlogistisch und antiviral
- **Diterpenbitterstoffe & Flavonoide:** Carnosol (Picrosalvin), Carnosolsäure, Ursolsäure sowie Luteolin- und Apigeninglykoside – stark antioxidativ und schweisshemmend



Echter Salbei (Salvia officinalis L.) – Teil 2: Klinik & Galenik

Vom Gurgelmittel bei akuter Pharyngitis bis zum Antihidrotikum und Kombinationspartner

Pharmakologische Eigenschaften (Wirkprofil)

- **Antimikrobiell & virustatisch:** Hemmt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und behüllten Viren (u. a. Herpes-simplex- und Erkältungsviren) direkt auf der Schleimhaut
- **Antiphlogistisch & adstringierend:** Rosmarinsäure und Gerbstoffe dichten entzündete Schleimhäute ab, lindern den Schmerz und verhindern das tiefere Eindringen von Erregern
- **Antihidrotisch (schweisshemmend) & laktationshemmend:** Reguliert zentrale und periphere Schweissdrüsenaktivität; zudem digestiv (verdauungsanregend durch Bitterstoffe)

Bewährte Indikationen in der Praxis

- **HNO & Atemwege (Top-Indikation):** Akute Mandel- und Rachenentzündung (Tonsillopharyngitis), Heiserkeit (Laryngitis), Reizhusten und beginnende grippale Infekte
- **Mundhöhle & Zahnfleisch:** Gingivitis, Stomatitis, Aphthen, Druckstellen und Herpes labialis (auch in Kombination mit Rhabarberwurzel)
- **Vegetativum & Hormonsystem:** Übermässiges Schwitzen (Hyperhidrose, Nachtschweiss in der Rekonvaleszenz, Hitzewallungen in den Wechseljahren) sowie zum Abstillen
- **Gastrointestinaltrakt:** Dyspeptische Beschwerden, Völlegefühl und leichte Krämpfe

Galenik, Zubereitung & Kontraindikationen

- **Teeaufguss (Infus):** 1,5–2 g geschnittene Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergiessen, zugedeckt 5–10 Min. ziehen lassen (Prävention: 1 Tasse/Tag; Akut: mehrmals täglich warm gurgeln)
- **Galenischer Tipp:** Im wässrigen Teeaufguss löst sich kaum lipophiles Thujon (sehr sicher!), während in alkoholischen Tinkturen der Thujongehalt höher ist
- **Synergie-Kombination (z. B. Echinaforce® Hot Drink / Halsspray):** Salvia officinalis + Echinacea purpurea erwies sich in klinischen Studien bei akuter Pharyngitis als ebenso wirksam wie Chlorhexidin/Lidocain!
- **Kontraindikationen:** Keine innerliche Anwendung von alkoholischen Auszügen oder ätherischem Salbeiöl in Schwangerschaft (Thujon) und Stillzeit (abstillend!).



Spagyrische Abwehr-Synergie: Das Vierer-Bündnis

Sonnenhut (Echinacea), Wasserdost (Eupatorium), Lebensbaum (Thuja) & Kapuzinerkresse (Tropaeolum)



1. Sonnenhut (Echinacea)

- **Leitfunktion:** Basis-Immunmodulator
- Steigert die Phagozytose-Aktivität der Makrophagen und Granulozyten
- Moduliert über Alkylamide die Zytokinausschüttung und verkürzt die Infektdauer



2. Wasserdost (Eupatorium)

- Eupatorium cannabinum / perfoliatum
- Klassisches «Grippekraut» bei fieberhaften Infekten mit starkem Zerschlagenheitsgefühl und Gliederschmerzen («Knochenbrecher»)
- Sesquiterpenlactone & Polysaccharide regen die unspezifische Abwehr kräftig an



3. Lebensbaum (Thuja)

- Thuja occidentalis L. (Cupressaceae)
- Polysaccharid-Fraktion aktiviert T-Helferzellen; in der Spagyrik (thujonfrei bzw. entschärft!) das zentrale Lymph- und Konstitutionsmittel
- Bewährt bei chronisch-rezidivierenden Schleimhautinfekten (Sinusitis, Polypen)



4. Kapuzinerkresse

- Tropaeolum majus L.
- Bringt das feurige Schwefel-/Senföl-Prinzip in die Rezeptur ein
- Direkt bakteriostatisch, virustatisch und schleimlösend in den oberen und unteren Atemwegen

Sonnenhut (Echinacea) – Teil 1: Stammpflanzen & Phytochemie

Von der indigenen Präriemedizin (Black Elk & A. Vogel 1953) zur modernen Immunmodulation

Botanik, Etymologie & Ethnobotanik (Nordamerika)

Der Name Echinacea leitet sich vom griechischen echinos («Igel») ab und beschreibt den stachelig-kegelförmig aufgewölbten Spreublätterkegel der Korbblüte («Igelkopf», Familie Asteraceae). Die ausdauernde Präriestaude erreicht bis zu 1,80 m Wuchshöhe. 1953 erhielt der Schweizer Naturheilkundler Alfred Vogel im Pine-Ridge-Reservat (South Dakota) vom Lakota-Häuptling Ben Black Elk Samen von Echinacea purpurea und begründete damit die europäische Frischpflanzenkultur.

Die 3 medizinisch genutzten Echinacea-Arten (Ph.Eur.)

- **1. Echinacea purpurea (L.) Moench** – Purpur-Sonnenhut / Roter Sonnenhut: Verwendet werden sowohl das frische blühende Kraut (Echinaceae purpureae herba) als auch die Wurzel (Echinaceae purpureae radix). Beste klinische Evidenz bei Atemwegsinfekten!
- **2. Echinacea angustifolia DC.** – Schmalblättriger Sonnenhut: Verwendet wird primär die Wurzel (Echinaceae angustifoliae radix); traditionelle Stammpflanze der Lakota-Indianer mit hohem Gehalt an Echinacosid und spezifischen Alkylamiden
- **3. Echinacea pallida (Nutt.) Nutt.** – Blassfarbener Sonnenhut (Prärie-Igelkopf): Verwendet wird die Wurzel (Echinaceae pallidae radix), reich an Ketoalkenen und Kaffeesäurederivaten

Wirkstoffgruppen & Immunmodulation

- **Alkylamide (lipophil):** Binden an Cannabinoid-Rezeptoren (CB2) auf Immunzellen → modulieren TNF-α, verhindern überschiessende Zytokinreaktionen und erzeugen ein charakteristisches Kribbeln auf der Zunge
- **Kaffeesäurederivate:** Cichoriensäure (Leitsubstanz in E. purpurea) & Echinacosid → hemmen die virale Hyaluronidase und wirken antioxidativ
- **Polysaccharide & Glykoproteine (Arabinogalactane, hydrophil):** Steigern Phagozytose-Index von Makrophagen & Granulozyten
- **Direkt antiviral:** Hemmung behüllter Viren (Influenza A/B, RSV, Coronaviren) via Hämagglutinin-Blockade



Sonnenhut (Echinacea) – Teil 2: Galenik, Dosierung & Sicherheit

Warum Extraktionsmittel (Ethanol vs. Presssaft) das Wirkstoffprofil entscheidend verändern

Galenischer Fachvergleich: Alkoholische Tinktur vs. Frischpflanzen-Presssaft

- 1. Ethanolisch-wässrige Frischpflanzentinktur (z. B. 65 % Vol. Ethanol, Kraut : Wurzel = 95 : 5): Löst optimal die lipophilen Alkylamide sowie Cichoriensäure und ätherische Öle. Höchste Stabilität und lange Haltbarkeit; immunmodulierend über CB2-Rezeptoren und direkt viruzid im Rachenraum
- 2. Frischpflanzen-Presssaft (mechanisch ausgepresstes blühendes Kraut von E. purpurea): Enthält primär die wasserlöslichen, hochmolekularen Polysaccharide (Arabinogalactane) und Glykoproteine, jedoch kaum lipophile Alkylamide. Alkoholfrei (bzw. minimal konserviert), ideal für Kinder und Personen, die Alkohol meiden; nach Anbruch begrenzt haltbar (Kühlschrank)
- **3. Frischpflanzen-Teezubereitung (Hausmittel):** 2 EL frisches Kraut (besonders die aufgeblühten «Igelköpfe») mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen und abgiessen (im getrockneten Zustand verliert das Kraut durch enzymatischen Abbau rasch an Cichoriensäure!)

Dosierung & Intervalltherapie (Prophylaxe vs. Akut)

- **Prävention / Anfälligkeit:** Kinder ab 4 J.: 3× täglich 1 Tablette · Erwachsene: 3× täglich 2 Tabletten (bzw. 3× 20–25 Tropfen)
- **Akuttherapie (sofort bei den ersten Kratz-/Erkältungssymptomen!):** Erwachsene 3–5× täglich 2 Tabletten (oder alle 2 Std. Tropfen/Hot Drink) für die ersten 2–3 Tage, danach 3× 2 Tabletten
- **Therapiepausen beachten:** Nicht länger als 8 Wochen ununterbrochen einnehmen (oder im Rhythmus: 10–14 Tage Einnahme, 1 Woche Pause), damit das Immunsystem reaktionsfähig bleibt!





Kontraindikationen

- Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae, z. B. Arnika, Kamille, Beifuss)
- **Progrediente Systemerkrankungen:** Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose, Kollagenosen, Leukämien, HIV (theoretische Th1-Stimulation)

Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides DC.) – Teil 1: Botanik & Chemie

Südafrikanische Medizinpflanze («Umckaloabo») für akute virale und bakterielle Atemwegsinfekte

Botanik, Herkunft & Ethnobotanische Geschichte (PharmaWiki / DocCheck)

- **Stammpflanze & Familie:** Pelargonium sidoides DC. (Kapland-Pelargonie; eng verwandt mit P. reniforme), Familie der Storchschnabelgewächse (Geraniaceae)
- **Botanische Merkmale:** Von weltweit rund 250 Pelargonien-Arten wächst P. sidoides endemisch in den Küsten- und Bergregionen Südafrikas (Kapregion); ausdauernde Rosettenpflanze mit samtig behaarten, herzförmigen Blättern und charakteristischen dunkelrot-violetten («schwarzroten») Blüten sowie einem knollig verdickten, rotbraunen Wurzelstock
- **Ethnobotanik («Umckaloabo»):** In der traditionellen Medizin der Zulu (Name von isiZulu umKhulane = Fieber/Husten und uHlabo = Brustschmerz) seit Jahrhunderten bei schweren Atemwegsinfekten, fieberhaften Durchfällen und auch als Tierarzneimittel eingesetzt; 1897 durch den Engländer Charles Henry Stevens nach Europa gebracht

Arzneidroge (Pelargonii radix) & Phytochemisches Wirkstoffprofil

- **Arzneidroge & Spezialextrakt:** Getrocknete unterirdische Organe / Wurzeln dreijähriger Pflanzen (Pelargonii radix Ph.Eur.); klinisch standardisiert als Flüssigextrakt EPs 7630® (1:8–10, Auszugsmittel Ethanol 11 % m/m)
- **Hochoxygenierte Cumarine (Leitsubstanzen!):** 7-Hydroxy-5,6-dimethoxycumarin (Umckalin) sowie Scopoletin, Fraxetin und Cumarin-Sulfate (Hinweis: Im Gegensatz zu Dicumarol besitzen diese Cumarine in therapeutischer Dosis keine direkte Vitamin-K-antagonistische Gerinnungshemmung, dennoch Vorsicht bei Antikoagulanzien)
- **Polyphenole & Gerbstoffe (bis 40 %):** Oligomere Proanthocyanidine (vor allem Epigallocatechin- und Catechin-Polymere) sowie Phenolcarbonsäuren (Gallussäure und Gallussäuremethylester) → verantwortlich für den ausgeprägten «Anti-Adhäsions-Effekt» auf der Schleimhaut



Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) – Teil 2: Klinik & Dosierung

Multimodaler 4-fach-Wirkmechanismus bei akuter Bronchitis, Sinusitis und Tonsillopharyngitis

Multimodaler 4-fach-Wirkmechanismus (EPs 7630®)

- **1. Antiviral & zytoprotektiv:** Steigert die körpereigene Interferon-β-Synthese (IFN-β), aktiviert Natürliche Killerzellen und hemmt die Neuraminidase (Freisetzung von Influenzaviren) sowie die Replikation von Rhinoviren, RSV und humanen Coronaviren
- **2. Antibakteriell & antiadhäsiv (Superinfektionsschutz!):** Proanthocyanidine verändern die Oberflächenstruktur der Atemwegsepithelien, sodass Bakterien (A-Streptokokken, Pneumokokken, Haemophilus influenzae) nicht anhaften und nicht in geschädigte Zellen eindringen können
- **3. Sekretomotorisch:** Steigert signifikant die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen (Zilienfunktion ↑) und fördert den raschen Abtransport von zähem Bronchialschleim

Zugelassene Indikationen & Darreichungsformen

- **Hauptindikation (Swissmedic / EMA):** Akute Bronchitis (verkürzt Krankheitsdauer und Arbeitsunfähigkeit in über 30 klinischen Studien um durchschnittlich 2 Tage)
- **Weitere bewährte HNO-Indikationen:** Akute Rhinosinusitis, Katarrhe der oberen Atemwege und nicht-streptokokkenbedingte Tonsillopharyngitis
- **Galenische Formen (z. B. Kaloba® / Umckaloabo®):** Flüssigextrakt (Tropfen ab 1–2 J.), Sirup (alkoholfrei für Kinder), Filmtabletten (ab 6 J.) sowie Direktgranulat im Sachet (ab 12 J., ideal für unterwegs ohne Wasser)



Altersgerechte Dosierung & Sicherheit

- **Tropfen:** Kleinkinder 1–5 J.: 3× 10 Tr. · Kinder 6–12 J.: 3× 20 Tr. · Jugendliche ab 12 J. & Erwachsene: 3× 30 Tropfen täglich (morgens, mittags, abends vor den Mahlzeiten)
- **Tabletten / Sachets:** Kinder 6–12 J.: 2–3× 1 Tabl. · Ab 12 J. & Erwachsene: 3× täglich 1 Filmtablette bzw. 3× 1 Sachet (im Akutbeginn naturheilkundlich teils 3× 2 für 2 Tage)
- **Therapiedauer:** Nach Abklingen der Symptome noch 2–3 Tage weiterführen (Rückfallprophylaxe); maximale Anwendungsdauer 3 Wochen!
- **Cave / Kontraindikationen:** Schwere Lebererkrankungen (Einzelfälle von Transaminasenanstieg beachten); Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme von oralen Antikoagulanzien (Phenprocoumon/Marcoumar®, DOAKs).

Zistrose (Cistus creticus / Cistus incanus) – Teil 1: Botanik & Chemie

Die polyphenolreichste Heilpflanze Europas und ihr aromatisches Harz «Ladanum»

Botanik, Herkunft & die 2 medizinischen Hauptarten (PharmaWiki)

- Die Zistrosen (Gattung Cistus, Familie der Zistrosengewächse / Cistaceae) sind im gesamten Mittelmeerraum und auf den Kanarischen Inseln beheimatet, wo sie als niedrig wachsende, trockenheits- und feuerresistente Sträucher (Pyrophyten) die Macchie prägen. Ihre Blätter ähneln kleinen, leicht gefalteten Salbeiblättern; die fünfzähligen, rosaroten Blüten erinnern mit ihren zarten, charakteristisch «zerknittert» wirkenden Kronblättern an Heckenrosen.
- **Kretische Zistrose (Cistus creticus L.):** Bedeutende Wildvorkommen auf Kreta; liefert die Blätter (Cisti folium) und das seit der Antike geschätzte aromatische Harz Ladanum (Labdanum)
- **Graubehaarte Zistrose (Cistus incanus L.):** Benannt nach der aschgrauen Sternhaarbehaarung (lat. incanus = aschgrau); liefert das blühende Kraut (Cisti herba)

Phytochemisches Profil: Spitzenreiter an hochmolekularen Polyphenolen

- Hochkonzentrierte Polyphenole & Gerbstoffe (bis über 25 % der Trockenmasse!): Ellagitannine (Punicalagin, Cornusiin B), galloylierte Flavan-3-ole (Catechin, Gallocatechin, Epigallocatechin) sowie oligomere und polymere Proanthocyanidine – dreimal höheres antioxidatives Potenzial als Grüntee oder Rotwein!
- **Flavonoide & Phenolcarbonsäuren:** Myricetin-, Quercetin- und Kaempferol-Glykoside sowie Gallussäure und Ellagsäure → stark radikalbindend, entzündungshemmend und schleimhautschützend
- **Ätherisches Öl & Harz (Labdan-Diterpene):** Labdandiol, Manoyloxid, Carvacrol und Monoterpene im Drüsenhaarsekret («Ladanum») → antimikrobiell gegen Bakterien und Candida-Hefen
- **Traditionelles Einsatzspektrum:** Innerlich bei viralen und bakteriellen Atemwegsinfekten sowie akuten Durchfallerkrankungen (Gerbstoffwirkung!); äusserlich als Waschungen/Auflagen bei entzündlichen Hauterkrankungen (Neurodermitis, Akne, Wundpflege)



Zistrose (Cistus creticus) – Teil 2: Antiviraler Schutzschild & Praxis

Physikalisch-mechanische Virusblockade (Entry-Inhibitor) ohne Gefahr einer Resistenzbildung

Physikalischer Wirkmechanismus (Extrakt CYSTUS052® / PharmaWiki)

- **Unspezifischer Entry-Inhibitor (Eintritts-Hemmer):** Die hochmolekularen, polymeren Polyphenole der Zistrose legen sich im Mund- und Rachenraum wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut und vernetzen sich direkt mit den Oberflächenproteinen von Viren (z. B. Hämagglutinin und Neuraminidase von Influenzaviren oder Spike-Proteine)
- **Verhinderung der Virusadsorption:** Da die viralen Schlüsselproteine physikalisch «umhüllt» und verklebt werden, können die Viren nicht mehr an die Wirtszellrezeptoren andocken und nicht in die Schleimhautzellen eindringen
- **Keine Resistenzentwicklung:** Weil der Mechanismus biophysikalisch-mechanisch (und nicht über ein einzelnes mutierbares Virusenzym) abläuft, entwickeln selbst hochvariable Viren (Influenza A/B, Rhinoviren, RSV, Adenoviren, in vitro auch HIV und Filoviren) keine Resistenzen!

Anwendung, Dosierung & Interaktionshinweise

- **Lutschtabletten / Halspastillen (lokale Barriere):** Bei erhöhtem Infektrisiko (ÖV, Grossraumbüro, Flugreise) oder ersten Halsschmerzen 3 bis 6× täglich 1–2 Lutschtabletten langsam im Mund zergehen lassen (Standarddosis 3× 2 Tabletten entspricht ca. 123 mg Gesamtpolyphenolen)
- **Teeaufguss vs. Dekokt (Sud):** Für die Atemwege 2–3 g Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen (5–10 Min. ziehen lassen); für einen gerbstoffreichen Sud zum Gurgeln oder bei Durchfall/Hautwaschungen 10 g Kraut 5 Min. leicht köcheln lassen
- **Wichtiger Beratungshinweis (Interaktionen):** Da Gerbstoffe im Magen-Darm-Trakt Komplexe mit Eisen, Calcium sowie basischen Arzneistoffen bilden und Milchproteine die Polyphenole binden, Zistrosenpräparate stets im Abstand von mind. 1 Stunde zu Medikamenten und Milchprodukten einnehmen!





Oben: Blühende Cistus creticus · Unten: Geschnittene Droge Cisti herba (PharmaWiki)

Einjähriger Beifuss (Artemisia annua L.) – «Qinghao»

Von der 2'000-jährigen TCM-Fieberpflanze zum Medizin-Nobelpreis (Tu Youyou 2015)

Botanik, Geschichte & Arten-Abgrenzung (PharmaWiki / DocCheck)

- **Stammpflanze & Familie:** Artemisia annua L. (Einjähriger Beifuss), Familie der Korbblütler (Asteraceae); einjährige, intensiv aromatisch duftende Krautpflanze mit doppelt bis dreifach gefiederten, farnartigen Blättern (Wuchshöhe bis 2 m)
- **Wichtige botanische Abgrenzung:** Nicht verwechseln mit dem einheimischen Gemeinen Beifuss (Artemisia vulgaris L., Küchengewürz/Bittermittel) oder dem Wermut (Artemisia absinthium L., enthält neurotoxisches Thujon – A. annua ist nahezu thujonfrei!)
- **Medizingeschichte & Nobelpreis 2015:** In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit über 2'000 Jahren als «Qinghao» (Ge Hong, 340 n. Chr.: Kaltmazeration des frischen Krauts!) gegen Fieber und «Wechselfieber» (Malaria) beschrieben; 1972 isolierte Prof. Tu Youyou daraus den Wirkstoff Artemisinin (Medizin-Nobelpreis 2015)

Inhaltsstoffe, Wirkmechanismus & Galenische Besonderheit

- **Leitwirkstoff Artemisinin (0,1–1,5 % in Artemisiae annuae herba):** Einzigartiges Sesquiterpenlacton mit einer intramolekularen Endoperoxid-Brücke (-O-O-). In Gegenwart von hohen Eisen(II)-Konzentrationen (wie in Plasmodien oder entzündlich veränderten/infizierten Zellen) wird diese Peroxidbrücke gespalten und bildet hochreaktive Radikale
- **Synergistische Begleitstoffe (über 600 Sekundärstoffe):** Polymethoxylierte Flavonoide (Casticin, Artemetin, Quercetin, Luteolin), Cumarine (Scopoletin) sowie ätherisches Öl (Artemisiaketon, 1,8-Cineol, Kampfer) → wirken immunmodulierend, antiphlogistisch (Hemmung von NF-κB, IL-6, TNF-α), antibakteriell und antiviral
- **Galenik-Wissen für die Praxis:** Artemisinin selbst ist sehr schlecht wasserlöslich und hitzeempfindlich! In einem heissen Teeaufguss lösen sich primär die Flavonoide (welche allerdings die Resorption von Spuren an Artemisinin um das Mehrfache steigern). Für das volle Spektrum werden schonend getrocknetes Blattpulver, Kalt-/Lauwarm-Auszüge oder standardisierte Extrakte genutzt



Sicherheit & Regulatorik

- **Rechtlicher Status (EU/CH):** Als Novel Food eingestuft; Artemisinin-Derivate (Artesunat, Artemether) sind verschreibungspflichtige Malaria-Arzneimittel (ACT)
- **Nebenwirkungen & KI:** Gelegentlich gastrointestinale Beschwerden; Kontraindikation bei Korbblütler-Allergie und in der Schwangerschaft

Ingwer (Zingiber officinale Roscoe) – Arzneipflanze des Jahres 2026

Wärmendes Rhizom mit dualer COX/LOX-Hemmung, TRPV1-Aktivierung und starker Antiemese

Botanik, Etymologie & das Oleoresin-Wirkstoffprofil (PharmaWiki / DocCheck)

- **Stammpflanze & Arzneidroge:** Zingiber officinale Roscoe (Familie der Ingwergewächse / Zingiberaceae, wie auch Kurkuma und Kardamom); verwendet wird der geschälte oder ungeschälte Wurzelstock (Zingiberis rhizoma Ph.Eur.). Der Name stammt vom Sanskrit-Wort śṛṅgavera («geweihförmig»)
- **Ätherisches Ingweröl (1,5–3 %, Zingiberis aetheroleum):** Sesquiterpene wie (-)-Zingiberen, β-Bisabolen, β-Sesquiphellandren und ar-Curcumen (verleihen das typische, zitronig-balsamische Aroma)
- **Nicht-flüchtige Scharfstoffe (Arylalkanone im Oleoresin):** Im frischen Rhizom dominieren [6]-, [8]- und [10]-Gingerol. Beim Trocknen, Lagern oder Erhitzen entsteht daraus durch Wasserabspaltung (Dehydratisierung) [6]-Shogaol – dieses ist rund doppelt so scharf sowie pharmakologisch noch stärker antiphlogistisch und antitussiv wirksam!

Pharmakologische Wirkmechanismen & Indikationen

- **Entzündungshemmend & analgetisch (dualer Mechanismus):** Gingerole und Shogaole hemmen sowohl die Cyclooxygenase-2 (COX-2 → Prostaglandine ↓) als auch die 5-Lipoxygenase (5-LOX → Leukotriene ↓) ohne die Magenschleimhaut wie NSAR zu schädigen
- **Diaphoretisch & durchwärmend:** Aktiviert die vanilloiden Wärmerezeptoren (TRPV1) in Schleimhaut und Gefässen → fördert die periphere Durchblutung bei Frösteln und beginnendem grippalem Infekt
- **Direkt antiviral & sekretolytisch:** Frischer Ingwer hemmt in Studien die Anheftung des Respiratorischen Synzytial-Virus (RSV) an das Atemwegsepithel und wirkt krampflösend auf die Bronchien
- **Antiemetisch & prokinetisch (HMPC-Indikation):** Kompetitiver Antagonist am serotonergen 5-HT3-Rezeptor im Darm und Brechzentrum → hochwirksam bei Reisekrankheit (Kinetosen), Übelkeit und Dyspepsie (Tagesdosis: 2–4 g Droge bzw. 500–2'000 mg Pulver)





Kontraindikationen & Cave

- **Gallensteinleiden (Cholelithiasis):** Stark cholagog (regt Gallenfluss & Gallenblasenkontraktion an → Kolikgefahr!)
- Kinder < 6 Jahren (Schärfe)
- **Hohe Dosen:** Vorsicht bei Antikoagulation (Thromboxan-Hemmung) & empfindlichem Magen

Hausgemachter Immun-Ingwershot: Rezeptur & Bioenhancer-Synergie

Warum die Kombination aus Ingwer, Kurkuma, schwarzem Pfeffer, Chili, Knoblauch und Zitrone pharmakologisch brillant ist

Original-Rezeptur für ca. 1 Liter

- 200 g frischer Bio-Ingwer (mit Schale fein reiben/mixen)
- 200 g frische Bio-Kurkuma (Curcuma longa)
- **1 frische Knoblauchzehe (zerdrückt** – 10 Min. ruhen lassen!)
- 1 rote Chilischote (Capsicum annuum)
- Saft von 3 frisch gepressten Bio-Zitronen
- 1 kräftige Prise frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 1 Liter Wasser + optional 50 g Vollrohrzucker oder Honig
- **Anwendung:** Vor Gebrauch kräftig schütteln, täglich 2–3 Shots (je 20–30 ml) zu oder nach einer Mahlzeit geniessen

Phytotherapeutische Synergie der 6 Komponenten

- **1. Kurkuma + Schwarzer Pfeffer (Der 2'000-%-Bioenhancer-Effekt!):** Curcuminoide aus Curcuma longa wirken stark NF-κB-, COX-2- und antiviral hemmend, werden im Darm jedoch kaum resorbiert und in der Leber sofort glukuronidiert. Das Alkaloid Piperin aus schwarzem Pfeffer (Piper nigrum) hemmt die hepatische und intestinale Glukuronidierung und steigert die Bioverfügbarkeit von Curcumin beim Menschen um bis zu Faktor 20 (+2'000 %)!
- **2. Ingwer (Gingerole) + Chili (Capsaicin):** Synergistische Aktivierung der TRPV1-Thermorezeptoren → sofortige Schleimhautdurchblutung, Sekretolyse und Wärmebildung bis in die Peripherie
- **3. Knoblauch (Allicin):** Liefert hochreaktive Thiosulfinate mit direkter antibakterieller und virustatischer Wirkung im Rachen- und Bronchialraum (Tipp: Knoblauchzehe 10 Min. vor der Zitronensäure zerdrücken, da Säure sonst das Enzym Alliinase inaktiviert!)
- **4. Frische Bio-Zitrone:** Liefert natürliches Vitamin C, Citrat und Citrus-Bioflavonoide (Hesperidin, Diosmin, Eriocitrin) zur Stabilisierung der Kapillargefässe und zum Oxidationsschutz der empfindlichen Scharfstoffe



Knoblauch (Allium sativum L.) – Das Alliin-Alliinase-System

Flüchtige Schwefelverbindungen als «pflanzliches Breitband-Antiseptikum» und Gefässschutz

Botanik, Arzneidroge & Enzymatische Aktivierung (PharmaWiki / DocCheck)

- **Stammpflanze & Droge:** Allium sativum L. (Familie der Amaryllisgewächse / Amaryllidaceae, Unterfamilie Lauchgewächse / Allioideae); verwendet werden die frischen oder schonend getrockneten Nebenzwiebeln («Zehen», Allii sativi bulbus Ph.Eur.)
- **Das Alliin-Alliinase-Wunder (Zwei-Kammer-System):** In der intakten, unverletzten Knoblauchzehe liegt die geruchlose, schwefelhaltige Aminosäure (+)-S-Allyl-L-cysteinsulfoxid (Alliin) im Zytoplasma getrennt vom Enzym Alliinase (in der Vakuole) vor
- **Reaktion beim Schneiden / Zerdrücken:** Erst bei Zellverletzung spaltet die Alliinase das Alliin innerhalb von Sekunden zum intensiv riechenden, hochreaktiven Diallylthiosulfinat (Allicin)! Aus Allicin entstehen anschliessend lipophile Folgeprodukte: Ajoen, Diallylsulfid (DAS), Diallyldisulfid (DADS), Diallyltrisulfid (DATS) und Vinyldithiine
- **Exkurs Schwarzer Knoblauch (Aged Black Garlic):** Durch mehrwöchige Fermentation bei 60–80 °C wird Allicin in stabiles, völlig geruchloses und wasserlösliches S-Allylcystein (SAC) überführt

Klinisches Wirkprofil: Atemwege, Gefässe & Stoffwechsel

- **Antimikrobiell & Abatmung über die Lunge:** Allicin reagiert kovalent mit freien Thiolgruppen (-SH) lebenswichtiger Enzyme von Bakterien (auch antibiotikaresistenten Stämmen), Viren und Pilzen (Candida). Da die flüchtigen Sulfide teilweise über die Lungenalveolen abgeatmet werden, desinfizieren sie direkt den gesamten Bronchialbaum!
- **Kardiovaskulärer Dreifachschutz:** 1. Blutdrucksenkend (fördert die endotheliale Freisetzung von Stickstoffmonoxid NO und Schwefelwasserstoff H2S → Vasodilatation) · 2. Lipidsenkend (hemmt die hepatische HMG-CoA-Reduktase → senkt Gesamt- und LDL-Cholesterin sowie Triglyceride) · 3. Antiarteriosklerotisch
- **Rheologisch & Thrombozytenaggregationshemmend:** Insbesondere Ajoen hemmt die Verklumpung der Blutplättchen und verbessert die Mikrozirkulation



Praxistipp & Interaktionen

- **Küchen- & Therapieregel:** Knoblauchzehe zerdrücken und vor dem Kochen oder Säurekontakt 5–10 Min. an der Luft ruhen lassen (Hitze zerstört die Alliinase sofort, fertiges Allicin ist deutlich hitzestabiler!)
- **Tagesdosis:** 2–4 g frischer Knoblauch (1–2 Zehen) oder 600–1'200 mg standardisiertes Trockenpulver
- **Wichtige Interaktionen:** Verstärkt die Wirkung von Antikoagulanzien (Marcoumar®, DOAKs) und Thrombozytenaggregationshemmern (ASS, Clopidogrel) → mind. 7–14 Tage vor geplanten Operationen absetzen! Kann zudem die Plasmaspiegel von HIV-Proteasehemmern (Saquinavir) senken.

Grosse Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus L.) – Teil 1: Botanik & Senföle

Arzneipflanze des Jahres 2013: Sonnige Andenpflanze mit hochwirksamem Glucosinolat-Myrosinase-System

Botanik & Signatur

- **Herkunft & Familie:** Beheimatet in den Anden (Peru, Bolivien); einzige Gattung der Familie Tropaeolaceae. In Mitteleuropa einjährig kultiviert (Blütezeit Juni bis Oktober)
- **Name & Signatur:** Linné sah in den schildförmigen Blättern (mit ausgeprägtem Lotuseffekt!) goldene Schilde und in den gespornten, gelb-orange-feuerroten Blüten blutbefleckte Helme (griech. tropaion = Siegeszeichen). Verbindet wässrige Fülle mit feurigem Schwefel!

Arzneidroge (Tropaeoli herba) & Enzymatische Senföl-Freisetzung

- **Verwendete Pflanzenteile:** Das frische oder schonend getrocknete blühende Kraut (Blätter, Stängel, Blüten und junge Knospen)
- **Inhaltsstoff-Profil (PharmaWiki / DocCheck):** 1. Glucosinolate (Senfölglykoside, ca. 0,1 % im Frischkraut), ausschliesslich Glucotropaeolin (Benzylglucosinolat) · 2. Aussergewöhnlich hoher Vitamin-C-Gehalt (bis zu 300 mg / 100 g Frischgewicht!) · 3. Flavonoide (Isoquercitrin, Quercetinglykoside), Carotinoide (Lutein, Zeaxanthin → Blütenfarbe), Polyphenole und Oxalsäure
- **Das Glucotropaeolin-Myrosinase-System (Pflanzliche «Binärwaffe»):** In der intakten Zelle ist das Prodrug Glucotropaeolin biologisch inaktiv. Erst beim Kauen, Schneiden oder Zerkleinern kommt es mit dem räumlich getrennten Enzym Myrosinase (Thioglukosidase) und Wasser in Kontakt
- **Bildung von Benzylsenföl:** Die Myrosinase spaltet Glukose und Sulfat ab; durch spontane Lossen-Umlagerung entsteht das lipophile, flüchtige und stechend-scharfe Benzylisothiocyanat (Benzylsenföl) – der eigentliche antimikrobielle Wirkstoff!



Grosse Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) – Teil 2: Klinik & Pharmakokinetik

Gezielte Anreicherung in Lunge und Blase ohne Schädigung der physiologischen Darmflora

Einzigartige Pharmakokinetik & Wirkmechanismus

- **Reaktion mit Erregerproteinen:** Benzylisothiocyanat reagiert unspezifisch mit sulfhydryl- (-SH) und aminogruppenhaltigen Oberflächenproteinen und Enzymen von Krankheitserregern → bakteriostatisch/bakterizid gegen grampositive (Streptokokken, Staphylokokken) und gramnegative Keime (E. coli, Haemophilus, Klebsiella), fungistatisch (Candida) und stark virustatisch (> 90 % Hemmung der Vermehrung von H1N1-Influenzaviren und Rhinoviren in Zellkulturen!)
- Schonung des Darmmikrobioms (Der entscheidende Vorteil gegenüber synthetischen Antibiotika!): Benzylsenföl wird bereits im oberen Dünndarm fast vollständig resorbiert! Es gelangt gar nicht erst in den Dickdarm – die physiologische Kolonflora (Bifidobakterien, Laktobazillen) bleibt zu 100 % intakt!
- **Gezielte Ausscheidung am Wirkort:** Im Blut an Glutathion/Cystein gebunden, wird das Senföl selektiv über die Nieren in den Harn (Harnwege) sowie über die Lunge in die Atemluft (Bronchien/Nebenhöhlen) ausgeschieden und dort wieder in aktiver Form freigesetzt!

Synergie mit Meerrettichwurzel (z. B. Angocin®)

- **Klassische S3-Leitlinien-Kombination:** Kapuzinerkressenkraut (200 mg, liefert Benzylsenföl) + Meerrettichwurzel (Armoracia rusticana, 80 mg, liefert Allylsenföl aus Sinigrin und 2-Phenylethylsenföl aus Gluconasturtiin)
- **Komplementäres Keimspektrum:** Während Benzylsenföl besonders stark im gramnegativen Bereich (E. coli bei Zystitis) und antiviral wirkt, ergänzt Allylsenföl hochwirksam das grampositive Spektrum im HNO- und Bronchialtrakt
- **Indikationen:** Akute und rezidivierende Sinusitis, Bronchitis, Tonsillopharyngitis sowie unkomplizierte Harnwegsinfekte (Blasenentzündung)



Dosierung, Einnahme & Alkohol-Interaktion!

- **Anwendungshinweis:** Filmtabletten oder Tinktur immer nach den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen (schützt die empfindliche Magenschleimhaut vor Reizung durch freie Senföle)
- **Wichtige Interaktion mit Alkohol (PharmaWiki):** Benzylisothiocyanat hemmt in der Leber das Enzym Aldehyddehydrogenase (Acetaldehyd-Abbau ↓) und vermindert dadurch die Alkoholtoleranz deutlich (Flush-Reaktion / Unverträglichkeit) → während der Therapie auf Alkohol verzichten!
- **Kontraindikationen:** Akute Magen- und Darmgeschwüre (Ulcus), akute Nierenentzündungen (Nephritis) sowie Säuglinge/Kleinkinder < 4–6 Jahren.

Gemmotherapie (Knospenmazerate), Spagyrik & Urtinkturen

Die embryonale Regenerationskraft der Pflanzenknospen (Dr. Pol Henry) im galenischen Vergleich

Knospenmazerate (Gemmotherapie, lat. gemma = Knospe / Ph.Eur.)

- **Wirkprinzip des Embryonalgewebes (Meristem):** Frische Blattknospen, Triebspitzen und Wurzelkeime im Frühling enthalten das höchste genetische und biochemische Potenzial der Pflanze: pflanzliche Wachstumshormone (Auxine, Gibberelline, Cytokinine), freie Aminosäuren, Enzyme, Nukleinsäuren, Polyphenole und Flavonoide. Auszugsmittel ist ein Glycerol-Ethanol-Wasser-Gemisch
- **1. Hagrose / Hundsrose (Rosa canina** – junge Triebspitzen): Das Hauptmittel für den HNO-Trakt und die Pädiatrie! Wirkt entzündungshemmend, antiallergisch und regenerierend auf die Schleimhäute bei rezidivierender Otitis media, Tonsillitis, Sinusitis, Tracheobronchitis und kindlichen Wachstumsschüben
- 2. Riesen-Mammutbaum (Sequoiadendron giganteum / Sequoia gigantea – junge Sprosse): Das grosse Vitalitäts-, Nebennieren- und Rekonvaleszenz-Tonikum nach schweren Winterinfekten, bei Erschöpfung (Fatigue), im Senium und zur Unterstützung des Bewegungsapparates
- **3. Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum** – Blattknospen): Das «pflanzliche Kortison» der Gemmotherapie! Stimuliert direkt die Nebennierenrinde zur endogenen Cortisol-Ausschüttung → stark antiphlogistisch und antiallergisch bei jedem akuten Infektbeginn (Halsschmerzen, Schnupfen, Bronchitis)

Abgrenzung der 3 flüssigen Arzneiformen in der Drogerie

- **Urtinktur / Phyto-Tinktur:** Ethanolisch-wässriger Auszug aus der reifen Pflanze → maximale stoffliche Konzentration der sekundären Pflanzenstoffe für die direkte pharmakologische Akutwirkung
- **Gemmotherapie (Glycerolmazerat):** Embryonales Knospengewebe → zelluläre Regeneration, Drainage und Schleimhautaufbau (sehr sanft, hervorragend für Kinder als Spray)
- **Spagyrik (griech. spao = trennen, ageiro = vereinen):** Gärung, Destillation und Veraschung vereinen ätherisches Öl (Sulfur/Seele), pflanzlichen Geist (Merkur) und Mineralsalze (Sal/Körper) zu einem ganzheitlichen Regulationsimpuls







Aromatische Heilpflanzen für Atemwege, Kreislauf & Schleimhaut

Pharmakologische Kurzmonographien: Thymian, Rosmarin, Pfefferminze und Echte Kamille



1. Echter Thymian (Thymus vulgaris L.)

- **Droge & Wirkstoffe (Lamiaceae):** Thymi herba; 1–2,5 % ätherisches Öl mit den Monoterpenphenolen Thymol (30–50 %) & Carvacrol sowie Polymethoxyflavonen
- **Wirkprofil:** Stark bronchospasmolytisch (entkrampft die Bronchialmuskulatur über β2-Rezeptor-Interaktion), sekretomotorisch (Zilienschlag ↑), expektorierend sowie direkt bakterizid und antiviral (Abatmung über die Lungenbläschen!)
- **Indikation:** Produktiver & spastischer Husten, akute Bronchitis, Keuchhusten (als Tee, Fluidextrakt/Sirup – oft + Efeu oder Primelwurzel –, Inhalation oder Brustbalsam)



3. Pfefferminze (Mentha × piperita L.)

- **Droge & Wirkstoffe (Lamiaceae):** Menthae piperitae folium; 1–3 % ätherisches Öl mit Levomenthol (30–55 %), Menthon, Menthylacetat & 1,8-Cineol sowie Rosmarinsäure
- **Wirkprofil:** Aktiviert selektiv die Kälterezeptoren (TRPM8) auf der Nasenschleimhaut → subjektiv sofort freiere Nasenatmung! Zudem antimikrobiell, spasmolytisch und bei Spannungskopfschmerz (10 % Öl auf die Schläfen) ebenso wirksam wie 1'000 mg Paracetamol
- **Wichtige Kontraindikation (Kratschmer-Reflex!):** Mentholhaltige Öle niemals im Gesicht von Säuglingen und Kleinkindern (< 2–3 J.) anwenden (Gefahr von Stimmritzenkrampf / Laryngospasmus & Atemstillstand!)



2. Rosmarin (Salvia rosmarinus / R. officinalis)

- **Droge & Wirkstoffe (Lamiaceae):** Rosmarini folium; ätherisches Öl (1,8-Cineol, α-Pinen, Kampfer, Borneol), Lamiaceen-Gerbstoffe (Rosmarinsäure) & Diterpenbitterstoffe (Carnosol, Carnosolsäure)
- **Wirkprofil:** Tonisierend, kreislaufanregend (bei Hypotonie & Kältegefühl), durchblutungsfördernd (hyperämisierend), spasmolytisch, choleretisch, antioxidativ und Konzentrations-fördernd
- **Indikation:** Erschöpfung und Frösteln im Winter, Rekonvaleszenz nach Grippe, Muskel-/Gliederschmerzen (morgendliches Heilbad, Einreibung, Tee)



4. Echte Kamille (Matricaria chamomilla L.)

- **Droge & Wirkstoffe (Asteraceae):** Matricariae flos (mit hohlem Blütenboden!); blaues ätherisches Öl mit (-)-α-Bisabolol und Chamazulen (entsteht bei Wasserdampfdestillation aus Matricin), Flavonoide (Apigenin-7-glucosid) sowie bis 10 % reizlindernde Schleimstoffe (Polysaccharide)
- **Wirkprofil:** Ausgeprägt antiphlogistisch (COX-/LOX-Hemmung durch Chamazulen & Bisabolol), wundheilungsfördernd (Granulation ↑), mukoprotektiv (Schleimstoffe), spasmolytisch und antibakteriell
- **Indikation:** Dampfinhalation bei akuter Sinusitis, Rhinitis & Reizhusten, Gurgellösung bei Pharyngitis sowie Magenschleimhautschutz

Biochemie nach Dr. Schüssler: Das Immuntrio (+ Nr. 21)

Phasengerechte Mineralstoff-Regulation bei viralen und bakteriellen HNO- und Atemwegsinfekten

Die 3 Basis-Salze der Entzündungsphasen

- **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (1. Entzündungsstadium):** Das «Erste-Hilfe-Mittel» bei Infektbeginn, Frösteln, Halsschmerzen und leichtem Fieber (< 38,5 °C). Verbessert die Sauerstoffbindung und aktiviert die Makrophagen an der Schleimhautbarriere
- **Nr. 4 Kalium chloratum D6 (2. Entzündungsstadium):** Das klassische Schleimhaut- und Drüsenmittel! Wenn sich der Infekt festsetzt (weisslich-fibrinöses Sekret, geschwollene Lymphknoten, Tubenkatarrh, Bronchitis)
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (Ausleitung & Entschlackung):** Fördert über Leber, Galle und Darm den Abtransport von Zelltrümmern, Stoffwechselendprodukten und überschüssiger Gewebsflüssigkeit

Erweiterung mit Nr. 21 & Anwendungsprotokoll

- **Nr. 21 Zincum chloratum D12 (Der Immun-Katalysator):** Ergänzt das klassische Trio ideal (wie im Kombi-Präparat «Nr. 3 plus / 3, 4, 10 & 21»). Unterstützt den Zink-Stoffwechsel der T-Lymphozyten und beschleunigt die Schleimhautregeneration
- **Präventive Kur im Herbst/Winter (3–4 Wochen):** Morgens Nr. 3, mittags Nr. 4, abends Nr. 10 (plus Nr. 21) je 2–3 Tabletten im Mund zergehen lassen oder 3× täglich 1 Stick
- **Akut-Einnahme bei ersten Erkältungssymptomen:** Alle 15–30 Minuten 1 Tablette Nr. 3 D12 lutschen!









Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp: Gefäss- & Immuntraining

Thermische Kalt-Warm-Reize trainieren die neurovaskuläre Reaktion der Nasen- und Rachenschleimhaut

Physiologischer Wirkmechanismus (Konsensuelle Gefässreaktion)

- **Reflektorische Schleimhautkopplung:** Kalte Füsse oder Kältereize auf der Haut führen über den Sympathikus innerhalb von Sekunden zu einer reflektorischen Vasokonstriktion (Minderdurchblutung) der Nasen- und Rachenschleimhaut – dadurch sinkt dort die lokale Abwehrzelldichte und Rhinoviren können leicht eindringen!
- Das Kneipp-Trainingsprinzip (Wassertreten, Knieguss, Armguss, Wechselduschen): Ein kurzer, gezielter Kaltreiz (10–30 Sek.) auf den zuvor warmen Körper erzeugt nach anfänglicher Gefässverengung eine reaktive Hyperämie (kräftige Mehrdurchblutung mit wohligem Wärmegefühl)
- **Immunologische Effekte bei regelmässiger Anwendung:** Anstieg der T-Lymphozyten und NK-Zellen, Stabilisierung des vegetativen Nervensystems (Vagotonus ↑) und Senkung der Infekthäufigkeit um bis zu 30–50 %
- **Goldene Kneipp-Regel:** Niemals Kaltreize auf einen bereits frierenden Körper oder bei akutem Infekt/Harnwegsinfekt anwenden! Nach dem Kaltguss Wasser nur abstreifen (nicht trockenrubbeln) und für rasche Wiedererwärmung (Wollsocken / Bewegung) sorgen.







Thermotherapie (Sauna) & Medizinische Nasenspülung

Schleimhautpflege, Hyperthermie-Training und das exakte Verhältnis für isotonische vs. hypertonische Spülungen

Sauna & Schleimhaut-Basisregeln

- **Sauna als Prävention (Künstliches Fieber):** Erhöht die Körperkerntemperatur kurzzeitig um ca. 1–1,5 °C, bildet Hitzeschockproteine (HSP), stimuliert Interferone und sekretorisches IgA
- **Cave bei akutem Infekt:** Sobald ein Infekt bereits ausgebrochen ist, ist Saunieren kontraindiziert (starke Kreislaufbelastung & Myokarditis-Risiko!)
- **Alltagsregeln:** Luftfeuchte 40–50 %, ausreichend warm trinken und druckarm schnäuzen (ein Nasenloch nach dem anderen, um Keime nicht in die Nebenhöhlen zu pressen)

Nasenspülung: Isotonisch (0,9 %) vs. Hypertonisch (2,0 %)

- Warum Nasenspülung? Spült Viren, Allergene, Feinstaub und zähes Sekret mechanisch von der Nasenschleimhaut und reaktiviert den Zilienschlag
- **1. Isotonische Salzlösung (0,9 % NaCl)** – Befeuchtend & Pflegend (für die tägliche Prävention): Entspricht exakt dem osmotischen Druck des Blutplasmas. Rezeptur: 9 g reines Speise-/Meersalz (ohne Jod, ohne Fluorid und ohne Rieselhilfen!) oder Emser Salz in 1 Liter abgekochtem, handwarmem Wasser (oder 2,25 g auf 250 ml Nasendusch-Kännchen) auflösen
- **2. Hypertonische Salzlösung (2,0 % NaCl)** – Natürlich Abschwellend (bei akuter Rhinitis & Sinusitis!): Besitzt einen höheren osmotischen Druck als das Gewebe und zieht dadurch überschüssige Gewebsflüssigkeit aus der geschwollenen Nasenschleimhaut (physikalischer Abschwell-Effekt ohne Rebound/Gewöhnung!). Rezeptur: 10 g Salz in 5 dl (500 ml) lauwarmem Wasser lösen (bzw. 5 g auf 250 ml)



Differentialdiagnose: Grippaler Infekt vs. Echte Grippe (Influenza)

Klinische Unterscheidungskriterien in der Beratung nach DocCheck Flexikon & PharmaWiki

Grippaler Infekt («Erkältung»)

- **Auslöser (> 200 Viren):** Primär Rhinoviren (30–50 %), gefolgt von saisonalen Coronaviren, RSV, Parainfluenza- und Adenoviren
- **Krankheitsbeginn:** Schleichend über 1–2 Tage (beginnt oft mit Frösteln, Halskratzen und Niesreiz)
- **Fieberverlauf:** Bei Erwachsenen meist kein Fieber oder nur leicht erhöhte Temperatur (< 38,5 °C)
- **Leitsymptome (lokal HNO-betont):** Rhinorrhö («laufende Nase», erst wässrig, dann mukös), Niesen, Halsschmerzen, Heiserkeit, Tränenfluss, leichter bis mässiger Husten
- **Allgemeinbefinden & Verlauf:** Mässige Mattigkeit; klingt in der Regel nach 5–9 Tagen komplikationslos ab («Drei Tage kommt er, drei Tage bleibt er, drei Tage geht er»)

Echte Virusgrippe (Influenza A / B)

- **Auslöser & Inkubation:** Influenzaviren Typ A und B; hochgradig ansteckend (Tröpfchen/Aerosole), kurze Inkubationszeit von nur 1–4 Tagen
- **Krankheitsbeginn:** Schlagartig / perakut («aus völliger Gesundheit heraus innerhalb weniger Stunden schwer krank»)
- **Fieberverlauf:** Hohes Fieber von 39,0 bis > 40,0 °C mit Schüttelfrost und Schweissausbrüchen (oft über 3–5 Tage)
- **Leitsymptome (systemisch!):** Schweres Krankheits- und Zerschlagenheitsgefühl, starke Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, trockener, schmerzhafter Reizhusten (retrosternal)
- **Komplikationsgefahr & Rekonvaleszenz:** Massive Schädigung des Atemwegsepithels erleichtert bakterielle Sekundärinfektionen (Pneumonie, Otitis, Myokarditis); Rekonvaleszenz dauert oft 2–4 Wochen!

Basis-Allgemeinmassnahmen bei beiden Formen

Konsequente körperliche Schonung bzw. Bettruhe (Vermeidung einer Herzmuskelentzündung!), reichliche Flüssigkeitszufuhr (warme Kräutertees, Brühen zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes bei Fieber), Schleimhautbefeuchtung und frühzeitiger Einsatz antiviraler/immunmodulierender Phytotherapeutika.

Bei Erkältung & Fieber: Schwitzkuren (Diaphoretika) & Fiebermodulation

Warum das Fieber unser wichtigster Verbündeter ist – und wie Lindenblüten, Holunderblüten & Artemisia annua wirken

Physiologischer Sinn des Fiebers (Abwehr-Beschleuniger)

- Jedes Grad Temperaturerhöhung (+1 °C) verdoppelt nahezu die Reaktionsgeschwindigkeit immunologischer Enzyme, steigert die Beweglichkeit der Leukozyten und hemmt direkt die Replikation temperaturempfindlicher Rhinoviren (Optimum bei 33–35 °C!)
- **Naturheilkundliches Ziel:** Fieber nicht vorschnell chemisch unterdrücken, sondern den Körper beim geordneten Fieberverlauf und anschliessenden Ausschwitzen (Diaphorese) begleiten

Die 3 grossen fieberbegleitenden Arzneipflanzen (PharmaWiki)

- **1. Lindenblüten (Tiliae flos** – Sommerlinde Tilia platyphyllos & Winterlinde Tilia cordata, Malvaceae): Enthalten Flavonoide (Rutin, Hyperosid, Tilirosid), ca. 10 % reizlindernde Schleimstoffe (Arabinogalactane), Gerbstoffe und ätherisches Öl (Farnesol). Wirken klassisch diaphoretisch (schweisstreibend), beruhigend und hustenreizlindernd bei trockener Schleimhaut
- **2. Schwarzer Holunder (Sambuci flos** – Sambucus nigra L., Adoxaceae): Die Blüten enthalten Flavonoide (bis 3 % Rutin, Isoquercitrin), Chlorogensäure, Triterpene und Schleimstoffe; sie erhöhen die Ansprechbarkeit der Schweissdrüsen auf Wärmereize («Schwitztee»). Die dunklen Beeren (Sambuci fructus) liefern zusätzlich antivirale Anthocyane (Sambucyanin, Cyanidin-3-glucosid), die Influenzaviren am Eindringen hindern
- **3. Einjähriger Beifuss (Artemisia annua L.) im Akutfall:** Bei fieberhaften Virusinfekten mit starker Entzündungskomponente wirken die Flavonoide (Casticin, Quercetin) und Sesquiterpenlactone (Artemisinin) aus A. annua gezielt zytokinmodulierend und fieberregulierend



Bewährte Teerezeptur bei Erkältung, Husten & Grippe

Synergistische 8-Drogen-Komposition nach den Regeln der klassischen Rezeptierkunst (Remedium cardinale & Adjuvantia)

Die 8 Teedrogen & ihre Funktion (Teil 1)

- **1. Salbeiblätter (Salviae folium):** Antiviral, bakterizid & adstringierend (Rosmarinsäure, ätherisches Öl) – desinfiziert den Rachenraum
- **2. Holunderblüten (Sambuci flos):** Diaphoretisch (schweisstreibend) & sekretolytisch durch Flavonoide (Rutin, Isoquercitrin)
- **3. Lindenblüten (Tiliae flos):** Diaphoretisch & hustenreizlindernd durch Schleimstoffe (10 %) und Flavonoide
- **4. Wollblumen / Königskerzenblüten (Verbasci flos):** Reich an Schleimstoffen, Iridoidglykosiden (Aucubin) & Saponinen → legt einen reizlindernden Schutzfilm über den trockenen Kehlkopf und löst gleichzeitig zähen Schleim

Die 8 Teedrogen & ihre Funktion (Teil 2)

- **5. Anisfrüchte (Anisi fructus** – vor dem Aufgiessen kurz anstossen!): Ätherisches Öl (trans-Anethol) wirkt stark sekretomotorisch (Zilienschlag ↑) und bronchospasmolytisch
- **6. Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium):** Erfrischend, antimikrobiell & befreiend für die Nasenatmung (Menthol)
- **7. Stechpalmenblätter (Ilicis aquifolii folium):** Traditionelle fiebersenkende, schweisstreibende und tonisierende Winterdroge (Triterpensaponine, Theobromin, Ursolsäure)
- **8. Süssholzwurzel (Liquiritiae radix):** Leitwirkstoff Glycyrrhizin (Saponin) wirkt stark sekretolytisch, antiphlogistisch (kortisolähnlich) und direkt antiviral gegen Atemwegsviren + rundet den Geschmack ab










Zubereitung: 1–2 Teelöffel der Teemischung mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen (damit die ätherischen Öle nicht entweichen!) und 3–4 Tassen täglich möglichst heiss in kleinen Schlucken trinken.

Atemwege frei über Nacht: Zwiebel-Säckli & Thymianstrauss

Sanfte, hocheffektive ätherische und schwefelhaltige Raumbeduftung – schon ab dem Säuglingsalter

Wirkmechanismus & praktische Durchführung

- **1. Das aufgeschnittene Küchenzwiebel-Säckli (Allium cepa L.):** Beim feinen Würfeln der Zwiebel spaltet die Alliinase das Isoalliin in flüchtige schwefelhaltige Thiosulfinate, Cepaene und den Tränenfaktor (Propanthial-S-oxid). Diese breiten sich im Schlafzimmer aus, wirken stark abschwellend auf die Nasenschleimhaut, bakterizid und sekretolytisch – ohne jedes Risiko eines Stimmritzenkrampfes bei Säuglingen!
- **Anwendung am Bett / Stubenwagen:** 1 rohe Küchenzwiebel fein hacken, in ein dünnes Baumwolltüechli (oder eine Stoffwindel) binden, leicht andrücken (damit Saft austritt) und in Kopfnähe neben das Bett, über den Stubenwagen oder auf den Schreibtisch hängen (am nächsten Morgen lüften – der Geruch verfliegt rasch!)
- **2. Frischer Thymianstrauss / Thymian-Kopfkissen:** Einen Bund frischen Thymian (Thymus vulgaris) leicht zwischen den Händen reiben (bricht die Lamiaceen-Öldrüsenschuppen auf) und ans Kopfende legen – das sanft ausströmende Thymol entspannt die Bronchien während der ganzen Nacht
- **Bonus-Hausmittel Zwiebel-Honig-Sirup:** Fein gewürfelte Zwiebel mit 2–3 EL Schweizer Blüten- oder Tannenhonig im Schraubglas 2–3 Stunden ziehen lassen; den entstehenden Sirup teelöffelweise bei Husten einnehmen (Hinweis: Honig erst für Kinder ab 1 Jahr!).





Schwarzer Holunder (Sambucus nigra L.): Holunderblüten- & Beerensirup

Traditionelle Hausapotheke mit klinisch belegter Neuraminidase-Hemmung gegen Erkältungs- und Grippeviren

Wertvolle Inhaltsstoffe der Rezeptur

- **Holunderbeeren (Sambuci fructus):** Reich an Anthocyanen (Sambucyanin, Cyanidin-3-sambubiosid), Vitamin C, Vitamin A/B und Kalium
- **Holunderblüten (Sambuci flos):** Schweisstreibende Flavonoide (Rutin) & ätherisches Öl
- **Bienenhonig & Rohrzucker:** Reizlindernd (demulzierend) auf die Hustenrezeptoren im Rachen
- **Frischer Zitronensaft:** Stabilisiert die Anthocyane im sauren pH-Bereich und liefert Vitamin C

Pharmakologische Wirkung, Sicherheitshinweis (Sambunigrin!) & Dosierung

- **Antiviraler Wirkmechanismus:** Die Anthocyane und Lektine der Holunderbeere blockieren die viralen Hämagglutinin-Spikes und hemmen das Enzym Neuraminidase von Influenza-A- und -B-Viren – dadurch wird die Virusausbreitung von Zelle zu Zelle gestoppt und die Krankheitsdauer in klinischen Studien um 2–4 Tage verkürzt
- **Wichtiger toxikologischer Hinweis für die Eigenherstellung:** Rohe, ungekochende Holunderbeeren (sowie grüne Stiele und Kerne) enthalten das cyanogene Glykosid Sambunigrin, das zu Übelkeit und Erbrechen führt! Durch kurzes Aufkochen (> 80 °C für 10–15 Min.) zerfällt Sambunigrin vollständig und die Beeren werden hervorragend verträglich
- **Dosierung bei Husten, Schnupfen & Frösteln:** Mehrmals täglich (3–5×) 1 bis 2 Esslöffel Holundersirup in einem Glas heissem Wasser oder Kräutertee aufgelöst warm trinken.



Biochemische Komplextherapie: Selomida® Erkältung

Kombination von 6 aufeinander abgestimmten Dr. Schüssler Salzen in praktischen Portionsbeuteln

Die 6 enthaltenen Schüssler-Salze & ihr synergetisches Wirkprofil

- **Anwendungsgebiet:** Zur Linderung akuter Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Heiserkeit, Schnupfen, Husten, Frösteln und leichtem Fieber sowie zur Unterstützung der Abwehrkräfte bei erhöhter Erkältungsneigung
- **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12:** Das Akut- und Entzündungsmittel der 1. Phase (Fieber, Frösteln, Sauerstoffversorgung der Immunzellen)
- **Nr. 4 Kalium chloratum D6:** Das Schleimhautmittel der 2. Phase (Schnupfen, Husten, geschwollene Schleimhäute, Drüsenschwellung)
- **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6:** Das grosse Energiesalz für Nerven, Muskulatur und Zellregeneration bei Erschöpfung, Zerschlagenheit und höherem Fieber
- **Nr. 8 Natrium chloratum D6:** Reguliert den Flüssigkeitshaushalt der Schleimhäute (bei wässrigem Fliessschnupfen ebenso wie bei trockener, brennender Nasenschleimhaut)
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6:** Fördert die Ausscheidung von Entzündungsprodukten und entlastet den Stoffwechsel
- **Nr. 21 Zincum chloratum D12:** Aktiviert den zellulären Immunstoffwechsel und die Schleimhautheilung
- **Dosierung:** Akut bis zu 3× täglich 1 Sachet in einem Glas Wasser oder warmem Tee auflösen und in kleinen Schlucken trinken (kurz im Mund behalten).



Aromatherapeutisches & Phytotherapeutisches Erkältungsbad

Transdermale und inhalative Aufnahme ätherischer Öle bei beginnender Erkältung und Gliederschmerzen

2 Wege zum wirksamen Heilbad: Kräuterabsud vs. Ätherische Öle

- **Variante A** – Klassischer Kräuterabsud (Vollbad): Insgesamt 150 g getrocknete Kräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran zu gleichen Teilen) mit 2 Litern kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 15–20 Min. ziehen lassen, durch ein Sieb oder Baumwollsäckli direkt in das Badewasser (37–38 °C) abgiessen
- **Variante B** – Reine ätherische Öle (10–15 Tropfen pro Vollbad): Bewährte Winteröle sind Thymian (Thymol- oder milder Linalool-Chemotyp für Kinder!), Eukalyptus (Eucalyptus globulus / radiata mit 1,8–Cineol), Majoran, Melisse, Rosmarin, Weisstanne/Edeltanne, Cajeput oder Teebaumöl
- **Wichtiger galenischer Emulgator-Tipp:** Ätherische Öle sind lipophil und schwimmen unverdünnt als reizender Film auf dem Badewasser! Daher die 10–15 Tropfen immer zuerst in 2 Esslöffel Vollrahm, Kaffeerahm, Honig oder 1 EL Oliven-/Mandelöl (für ein rückfettendes Ölbad) einrühren und erst dann ins einlaufende Badewasser geben!





Fertigpräparate, Badezeit & Kontraindikation

- **Bewährte Schweizer Badezusätze:** Weleda Edeltannen-Erholungsbad (Abies alba & Picea abies), Dul-X Bad (durchwärmend), Perskindol Thermo Bad oder Sidroga Erkältungsbad
- **Optimale Durchführung:** Badetemperatur 37–38 °C, Badedauer 15–20 Minuten; danach gut abtrocknen, warm einpacken und mindestens 30–60 Minuten im warmen Bett nachruhen (Nachschwitzen!)
- **Wichtige Kontraindikation:** Bei bereits bestehendem Fieber (> 38,0–38,5 °C), schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck kein heisses Vollbad durchführen (stattdessen sanfte Brusteinreibung oder Waschungen wählen!).

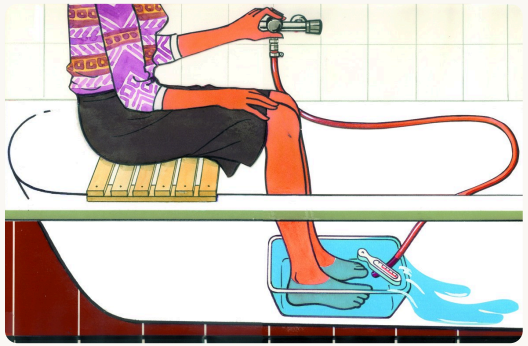
Das aufsteigende Fussbad (nach Kneipp / Schiele)

«Warme Füsse sind das A und O einer wirkungsvollen Infektabwehr» – Gezielter Reflexreiz für die Nasenschleimhaut

Physiologie & Schritt-für-Schritt-Anleitung für das aufsteigende Fussbad

- **Wirkmechanismus (Kutis-Viszeral-Reflex):** Durch die langsame Temperatursteigerung an den Füssen und Unterschenkeln erweitern sich nicht nur die peripheren Gefässe der Beine, sondern reflektorisch innerhalb weniger Minuten auch die Kapillaren der Nasen-, Nebenhöhlen- und Rachenschleimhaut! Ein beginnender Infekt nach Unterkühlung lässt sich so oft noch im Keim ersticken
- **Durchführung:** Beide Füsse und Waden in eine Fussbadewanne mit angenehm warmem Wasser (Starttemperatur ca. 33–35 °C) stellen. Innerhalb von 15 bis 20 Minuten durch langsames, vorsichtigesZugiessen von heissem Wasser die Temperatur schrittweise auf 39–41 °C steigern, bis ein leichtes Schwitzen an Stirn und Nacken einsetzt
- **Phytotherapeutische Zusätze:** 1–2 EL Senfmehl (Sinapis nigrae semen – nur bis max. 38 °C, stark durchblutungsfördernd bei Sinusitis!), Ingwer-Aufguss, Rosmarin- oder Thymiansud
- **Nachruhe:** Füsse gut abtrocknen, warme Wollsocken anziehen und 30 Minuten zugedeckt ruhen (Cave: Bei ausgeprägten Krampfadern/Varizen nur lauwarm oder kalt anwenden!).





Phytotherapeutischer Phasen-Leitfaden: Welche Pflanze wann?

Systematische Entscheidungsmatrix für Prävention, Prodromalphase, Vollbild und Rekonvaleszenz

Phase 1: Basis-Prävention (Okt. – März)

- **Terrain & Orthomolekular:** Vitamin D3 (2'000–4'000 I.E. + K2), Zink (15 mg), Selen (100 µg), Omega-3 (EPA/DHA 2 g), Multispezies-Probiotika & Strath-Hefeplasmolysat
- **Adaptogene & Immunmodulatoren:** Vitalpilze (Agaricus, Shiitake mit Wochenendpausen), Echinacea-Intervallkuren (max. 8 Wochen), Gemmotherapie (Rosa canina bei Kindern), täglicher Ingwershot

Phase 2: Prodromalstadium (Erste 1–12 Stunden!)

- **Sofort-Barriere im Rachen (Entry-Inhibition):** Zistrose (Cistus creticus Lutschtabletten 3–6× 2), Echinacea + Salbei Akut-Tinktur/Halsspray, Zink-Lutschtabletten
- **Thermische Sofortreize:** Aufsteigendes Schiele-Fussbad (35 → 41 °C) bei Frösteln/kalten Füssen, heisser Ingwer-Lindenblüten-Holunderblütentee, Schüssler Nr. 3 D12 alle 15 Min.

Phase 3: Akutes Vollbild (Tag 2–7)

- **Bronchitis, Sinusitis & Pharyngitis:** Pelargonium sidoides (EPs 7630® 3× 30 Tr. / 3× 1 Tabl.), Kapuzinerkresse + Meerrettich (Senföle nach dem Essen), Gemmo Ribes nigrum («pflanzliches Kortison»)
- **Sekretolyse & Spasmolyse:** Thymian-, Anis-, Wollblumen-, Süssholz-Teemischung, hypertonische Nasenspülung (2 % NaCl), Kamillen-/Thymian-Inhalation, Zwiebelsäckli über Nacht

Phase 4: Ausleitung & Rekonvaleszenz (ab Tag 7)

- **Schleimhaut- & Energieaufbau:** Gemmotherapie Mammutbaum (Sequoia gigantea) + Hagrose (Rosa canina), Strath-Aufbaukur, Schüssler Nr. 4, Nr. 5, Nr. 10 & Nr. 21
- **Kreislauf-Tonisierung:** Morgendliche Rosmarin-Anwendungen, sanfte Kneipp-Güsse nach vollständiger Entfieberung

Rationale Phytotherapie: Qualitätskriterien, Galenik & Interaktionen

Worauf naturheilkundlich versierte Anwender bei Pflanzenpräparaten und Kombinationen achten

Galenische Qualität & Standardisierung

- **1. Der Extrakt ist der Wirkstoff:** In der Phytotherapie entscheidet das Drogen-Extrakt-Verhältnis (DEV), der Erntezeitpunkt und das Auszugsmittel (Wasser, Ethanol 11–70 %, Glycerol) über das enthaltene Wirkstoffspektrum
- **2. Beispiel Echinacea:** Lipophile Alkylamide (CB2-Rezeptor-Modulation) finden sich primär im alkoholischen Auszug, hydrophile Arabinogalactane (Polysaccharide) im Frischpflanzen-Presssaft
- **3. Beispiel Artemisia annua & Salbei:** Lipophiles Artemisinin bzw. Thujon verhalten sich im wässrigen Aufguss völlig anders als im alkoholischen Gesamtextrakt oder Blattpulver
- **4. Enzym-Schutz bei Prodrug-Pflanzen:** Sowohl das Alliin-Alliinase-System (Knoblauch, Zwiebel) als auch das Glucosinolat-Myrosinase-System (Kapuzinerkresse, Meerrettich, Winterkresse) benötigen Zellaufschluss vor Hitze- oder Säureeinwirkung!

Wichtige Interaktionen & Kontraindikationen im Überblick

- **Orale Antikoagulanzien / Blutverdünner (Marcoumar®, DOAKs, ASS):** Vorsicht bei hochdosiertem Knoblauch (Ajoen), hochdosiertem Ingwer und Pelargonium sidoides (Cumarine)
- **Alkohol-Unverträglichkeit (Aldehyddehydrogenase-Hemmung):** Kapuzinerkresse (Benzylisothiocyanat) vermindert die Alkoholtoleranz deutlich → keinen Alkohol während der Therapie!
- **Resorptionshemmung durch Gerbstoffe:** Zistrose (Cistus creticus) und Salbei immer mit mind. 1 Stunde Abstand zu Eisenpräparaten, Schilddrüsenhormonen und anderen Medikamenten einnehmen
- **Gallensteinleiden (Cholelithiasis):** Ingwer und Kurkuma wirken stark cholagog (Gallenblasenkontraktion ↑) → bei bekannten Gallensteinen kontraindiziert
- **Pädiatrie (Kratschmer-Reflex):** Menthol- und kampferhaltige ätherische Öle (Pfefferminze, Eukalyptus, Rosmarin) niemals im Gesichtsbereich von Säuglingen und Kleinkindern (< 3 J.) anwenden!

Sicherheit in der Beratung: Wann ist eine ärztliche Abklärung angezeigt?

Klare Erkennung von Warnzeichen («Red Flags») und bakteriellen Sekundärkomplikationen

Warnzeichen («Red Flags») für zeitnahe ärztliche Diagnostik

- **1. Biphasischer Fieberverlauf («Double Sickening»):** Wenn nach 3–5 Tagen scheinbarer Besserung plötzlich erneut hohes Fieber (> 39 °C) und deutliche Zustandsverschlechterung auftreten → dringender Verdacht auf bakterielle Superinfektion (Pneumonie, bakterielle Sinusitis, Otitis media)!
- **2. Kardiopulmonale Symptome:** Ruhedyspnoe (Atemnot), beschleunigte Atmung, inspiratorischer Brustschmerz, blutiger/eitrig-rostfarbener Auswurf oder Herzstolpern/Tachykardie (Myokarditis-Abklärung!)
- **3. HNO-Komplikationen:** Einseitige, klopfende Gesichtsschmerzen mit Sehstörungen, Kieferklemme, starke Ohrenschmerzen oder eitrige Stippchen auf den Tonsillen mit hohem Fieber ohne Husten (Streptokokken-Angina)
- **4. Neurologische Zeichen & Risikogruppen:** Nackensteifigkeit (Meningismus), Somnolenz/Verwirrtheit, Exsikkose sowie Fieber bei Säuglingen (< 3 Monate), Schwangeren oder Immunsupprimierten

Komplementäre Begleitung einer notwendigen Antibiotikatherapie

- Falls ein synthetisches Antibiotikum medizinisch unumgänglich ist, bietet die Naturheilkunde entscheidende Begleitmassnahmen:
- **1. Schutz des Darmmikrobioms:** Hochdosierte Multispezies-Probiotika (z. B. Lactibiane® / Saccharomyces boulardii) ab Tag 1 der Antibiotikaeinnahme (mit 2 Stunden Zeitabstand zum Antibiotikum!) über mind. 4 Wochen
- **2. Biofilm- & Schleimhautregeneration:** Senföle (Kapuzinerkresse/Meerrettich) und N-Acetylcystein bzw. Thymian/Efeu unterstützen die Schleimlösung
- **3. Mykotherapeutischer & spagyrischer Wiederaufbau:** Vitalpilze (Shiitake, Agaricus), Schüssler Nr. 4 + Nr. 10 (Ausleitung) sowie Strath-Hefeplasmolysat zur Wiederherstellung der mukosalen sIgA-Immunität

Praxis-Transfer: Die optimale naturheilkundliche Winter-Hausapotheke

Kompakte Zusammenstellung für Haushalt, Büro und Reise – damit im Akutmoment sofort gehandelt werden kann

1. Tägliche Basis & Prävention (Herbst / Winter)

- **Sonnen- & Zellschutz:** Vitamin D3 + K2 Tropfen (2'000–4'000 I.E./Tag) + hochwertiges Omega-3-Algen- oder Fisch-/Krillöl (2 g EPA/DHA)
- **Spurenelemente & Vitalstoffe:** Organisches Zink (15–25 mg) & Selen (100 µg) sowie Kräuter-Hefeplasmolysat Strath
- **Darm & Immuntraining:** Multispezies-Probiotikum (Kur über 1–2 Monate) + Vitalpilze (Agaricus / Shiitake)
- **Kulinarische Phytotherapie:** Frischer Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Meerrettich, Zitronen und einheimische Winter-Wildkräuter
- **Raumklima & Hydrotherapie:** Hygrometer (Ziel 45–50 % Feuchte), ätherisches Arvenöl im Schlafraum, regelmässiges Kneippen / Wechselduschen

2. Sofort-Griffbereit für die ersten Erkältungsstunden

- **Viren-Blocker für unterwegs:** Zistrosen-Lutschtabletten (Cistus creticus) + Echinacea-Salbei-Halsspray / Tinktur
- **Pflanzliche Akut-Spezialitäten:** Pelargonium-sidoides-Extrakt (Tropfen/Tabletten/Sachets) + Kapuzinerkresse-Meerrettich-Filmtabletten + Gemmo-Spray (Ribes nigrum / Rosa canina)
- **Biochemie nach Dr. Schüssler:** Das Immuntrio Nr. 3, Nr. 4, Nr. 10 (+ Nr. 21) sowie Selomida® Erkältung
- **Arzneitee-Vorrat:** 8-Kräuter-Erkältungstee (Salbei, Holunder, Anis, Wollblume, Linde, Pfefferminze, Stechpalme, Süssholz) + Holundersirup
- **Äussere Anwendungen:** Nasendusch-Kännchen mit reinem Meersalz (0,9 % / 2,0 %), Thymian-/Edeltannen-Erkältungsbad und Küchenzwiebeln für das nächtliche Zwiebelsäckli

Vertiefungs-Impulse für die Fachdiskussion: Manuka & Moringa

Ergänzende naturheilkundliche Spezialitäten und offene Fragerunde

Exkurs 1: Neuseeländischer Manuka-Honig (Leptospermum scoparium)

- **Stammpflanze:** Südseemyrte (Manuka-Strauch, Familie Myrtaceae, verwandt mit dem Australischen Teebaum)
- Leitwirkstoff Methylglyoxal (MGO, entsteht aus Dihydroxyaceton im Nektar): Während normaler Bienenhonig primär über hitzeempfindliches Wasserstoffperoxid (Glukoseoxidase) wirkt, ist MGO (100+ bis 800+ mg/kg) hitzestabil und wirkt selbst gegen hartnäckige Biofilme im Rachen- und Wundbereich stark bakterizid und entzündungshemmend!

Exkurs 2: Meerrettichbaum (Moringa oleifera Lam.)

- **Botanik & Signatur:** Tropischer «Wunderbaum» vom Fuss des Himalaya (Familie Moringaceae); verdankt seinen deutschen Namen den scharfen Senfölglykosiden (Glucosinolaten wie Glucomoringin) in den Wurzeln und Blättern
- **Vitalstoffdichte der Blätter:** Liefert hochkonzentriert Vitamin A/β-Carotin, Vitamin C, Vitamin E, Eisen, Calcium, Selen, alle essenziellen Aminosäuren, Zeatin (Cytokinin-Pflanzenhormon) sowie Quercetin und Kaempferol

Leitfragen für unseren Erfahrungsaustausch

- 1. Welche Arzneipflanzen- oder Galenik-Kombination (Tinktur, Presssaft, Spagyrik, Gemmotherapie) hat sich in Ihrem Umfeld am besten bewährt?
- 2. Wo erleben Sie im Geschäfts- und Familienalltag die grössten Hebel für eine stabile Winter-Immunität?
- 3. Welche offenen Fragen zu Dosierungen, Rezepturen oder Wechselwirkungen dürfen wir gemeinsam klären?

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kommen Sie gesund, gestärkt und naturverbunden durch den Winter

Fragen & Fachberatung

- Wir freuen uns auf Ihre Fragen, Rückmeldungen und den persönlichen Austausch!
- **Referent:** Martin Nigg
- Drogerie Zumsteg AG
- Bahnhofstrasse 11 · 5300 Turgi
- **Telefon:** 056 223 13 63
- **E-Mail:** info@drogerie-zumsteg.ch
- **Web:** www.drogerie-zumsteg.ch
- **Quellenverzeichnis Phytotherapie:** PharmaWiki.ch · DocCheck Flexikon · Ph.Eur. · ESCOP / HMPC Monographien

Schlussgedanke

«Die Natur hält für jede Jahreszeit genau jene Heilkräfte bereit, die der Mensch zur Wahrung seines inneren Gleichgewichts braucht – verbinden wir das Erfahrungswissen der alten Klostermedizin mit den Erkenntnissen der modernen Phytotherapie.»

